

Eija Laitala & Niina Laitala

TUNNETAITAVA KASVATTAJA

Opas tunnetaitojen maailmaan

Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomi AMK
Toukokuu 2021



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Toukokuu 2021	Tekijä/tekijät Eija Laitala & Niina Laitala
Koulutus Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK)		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
Työn nimi TUNNETAITAVA KASVATTAJA. Opas tunnetaitojen maailmaan		
Työn ohjaaja Kirsi Herranen-Somero		Sivumäärä 30 + 2
Työelämäohjaaja -		
<p>Teimme opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä ja sen myötä syntyi Tunnetaitava kasvattaja -opas Taikatuulen päiväkodille. Teoreettisena viitekehyksenä meillä toimi tunnetaidot, kiintymyssuhdeteoria sekä positiivinen pedagogiikka. Opinnäytetyömme koostuu teoriaosuudesta, jossa avaamme tunnetaitoja, kiintymyssuhdeteoriaa sekä positiivista pedagogiikkaa. Lisäksi se sisältää teoriaa ja pohdintaa opinnäytetyön prosessista, itse oppaan tekemisestä ja niihin liittyvistä valinnoista.</p> <p>Itse Tunnetaitava kasvattaja -opas sisältää tiiviit tietopaketit käyttämistämme taustateorioista sekä konkreettisia työkaluja varhaiskasvatuksen arkeen, joita varhaiskasvatuksen työntekijät voivat työssään hyödyntää. Oppaaseen lisäsimme kappaleen Huomaa Hetki -menetelmästä vanhempien tueksi.</p>		

Asiasanat

kiintymyssuhde, kiintymyssuhdeteoria, positiivinen pedagogiikka, tunnetaidot, validointi

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date May 2021	Author Eija Laitala & Niina Laitala
Degree programme bachelor of Social Services		
Name of thesis AN EMOTIONALLY WISE EDUCATOR. A guide to the world of emotional skills		
Centria supervisor Kirsi Herranen-Somero	Pages 30 + 2	
Instructor representing commissioning institution or company -		
<p>We did our thesis as a functional thesis and so was the guide called Emotionally wise educator for kindergarten Taikatuuli created. As a theoretical frame work, we used emotional skills, attachment relationship theory and positive pedagogy. Our thesis consists of a theoretical part, in which we discuss emotional skills, attachment theory and positive pedagogy. In addition, the thesis includes theory and reflection on the thesis process, the making of the guide itself, and related choices.</p> <p>The Emotionally wise educator guide itself contains concise information packages on the background theories we used, as well as concrete tools for everyday early childhood education that early childhood education employees can use in their daily life. In the guide, we added a section on the Note the Moment method to support parents.</p>		
Key words Attachment relationship, attachment theory, positive pedagogy, emotion skills, validation		

KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

KIINTYMYSSUHDE

Ihmisen synnynnäinen tarve muodostaa tunneside toiseen ihmiseen. Ensimmäinen kiintymyssuhde kehittyy lapsella häntä eniten hoivaavaan aikuiseen. Tätä toimintaa ohjaa lapsen turvallisuuden tarve. Kiintymyssuhde voi muodostua turvalliseksi tai turvattomaksi.

KULTAINEN LEIKKAUS

Kultainen leikkaus tarkoittaa janan jakamista kahtia siten, että suuremman osan suhde pienempään osaan on sama kuin koko janan suhde suurempaan osaan. Kulusta leikkausta käyttämällä pyritään visuaaliseen tasapainoon.

MENTALISAATIO

Mentalisaatio on kykyä ymmärtää, että vuorovaikutukseen kuuluu kaksi mieltä, jotka ovat erilaisia ja erillisiä toisistaan, mutta voivat tästä huolimatta olla yhteydessä keskenään. Se on eläytymistä toisen tunnetiloihin ja tunteiden ja kokemusten kognitiivista käsittelyä ja säätelyä.

OPTINEN KESKIPISTE

Optisella keskipisteellä tarkoitetaan näkökentällä tai kuva-alalla olevaa aluetta, johon katsojan huomio ensimmäisenä kiinnittyy.

POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA

Positiivinen pedagogiikka tarkoittaa työskentelytapaa, jonka keskiössä on ihmisen hyvinvointia lisäävät asiat. Positiivinen pedagogiikka on hyvän huomaamista ja vahvuuksien tunnistamista. Yksi tärkeimmistä elementeistä positiivisessa pedagogiikassa on yhteisöllisyys ja lapsen osallisuuden tukeminen.

RESILIENSSI

Resilienssi tarkoittaa psykologiassa psyykkistä palautumis- ja mukautumiskykyä. Se on ominaisuus, jota on toisilla ihmisillä enemmän kuin toisilla. Siinä missä yksi selviää monista vaikeista vastoin-
käymisistä, toiselle pienikin koettelemus voi olla liikaa. Resilienssiin vaikuttavat mm. yksilön omat biologiset ominaisuudet, elämäkokemukset ja kasvatus sekä ympäristötekijät.

TUNNETAIDOT

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa, havaita ja tiedostaa omia ja muiden tuntemia tunteita ja oppia toimimaan niiden mukaisesti.

VALIDOINTI

Validointi tarkoittaa tunteiden myötätuntoista oikeaksi vahvistamista.

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TUNTEET	3
3 LAPSEN AGGRESSIO	4
4 TUNNETAIDOT	5
4.1 Tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen	6
4.1.1 Perustunteet	7
4.1.2 Keholliset kokemukset	7
4.2 Tunteiden säätely	8
4.2.1 Tiedolliset tunnesäätelykeinot	9
4.2.2 Toiminnalliset tunnesäätelykeinot	11
4.2.3 Temperamentin vaikutus tunteiden säätelyyn	12
4.2.4 Apuvälineitä tunteiden säätelyyn	13
4.2.5 Syväkiitos ja vahvuuspalaute	13
4.3 Tunteiden ilmaiseminen	14
5 KIINTYMYSSUHDE	16
5.1 Kiintymyssuhdemallit	17
5.2 Kiintymyssuhde ja tunnetaitojen kehittyminen	18
6 POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA	19
6.1 Positiivinen psykologia	19
6.2 Positiivinen pedagogiikka työotteena	20
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	22
7.1 Aloitussvaihe	22
7.2 Työn suunnitteluvaihe ja esivaihe	23
7.3 Työstövaihe	24
7.4 Viimeistelyvaihe ja valmis tuotos	24
8 TUNNETAITAVA KASVATTAJA -OPPAAN TOTEUTUS	25
8.1 Ulkoasu, typografia ja asettelu	26
8.2 Kuvat ja objektit	27
8.3 Lopputulos	28
9 POHDINTA	29
LÄHTEET	31
TAULUKOT	
TAULUKKO 1. Esimerkkejä validoimisesta	33

LIITTEET

1 JOHDANTO

Yhteisen opinnäytetyömme idea lähti omasta mielenkiinnostamme kyseiseen aihealueeseen. Tunnetaidoista ja positiivisesta pedagogiikasta on paljon erilaista materiaalia saatavilla, mutta halusimme tehdä kokonaisuuden, jossa käsittelemme tunnetaitoja positiivisen pedagogiikan näkökulmasta. Tavoitteenamme oli luoda opas, jonka sisältö olisi kattava ja samalla tiivis tietopaketti konkreettisin käytännön vinkein varustettuna. Halusimme oppaan avulla herättää varhaiskasvatuksen työntekijöiden mielenkiinnon tunnetaitoihin ja niiden taustalla vaikuttavaan kiintymyssuhdeteoriaan positiivisen pedagogiikan näkökulmasta. Toteutimme tunnetaitava kasvattaja -oppaamme Taikatuulen päiväkodille. Taikatuulen päiväkotia on yksityinen päiväkotia Ylivieskassa. Lähestyimme oma-aloitteisesti kolmea eri yksityistä päiväkotia ja kysyimme, olisiko heillä kiinnostusta lähteä tekemään kanssamme yhteistyötä. Tämän kyselyn seurauksena Taikatuulen päiväkotia valikoitui yhteistyökumppaniksemme.

Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa tuodaan esille sitä, että lapsella tulisi olla oikeus laadukkaaseen varhaiskasvatukseen, joka tarkoittaa sensitiivistä vuorovaikutusta, lapsen mielenkiinnon kohteiden huomioimista, lasten kanssa yhdessä oppimisympäristöjen rakentamista, välittävää huolenpitoa sekä oppimisen mahdollistamista (Opetushallitus 2021). Näistä erityisesti sensitiivinen vuorovaikutus ja välittävä huolenpito korostuvat, kun tarkastellaan tunnetaitoja ja positiivista pedagogiikkaa yhdessä.

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on rakentaa lapselle laaja-alaista osaamista, johon kuuluvat ajattelu ja oppiminen, kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, monilukutaidot, tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen sekä osallistuminen ja vaikuttaminen. Itsestä huolehtiminen on keskeistä varhaiskasvatuksen toiminnassa, sillä on erittäin tärkeää opetella huolehtimaan omasta ja toisten hyvinvoinnista. (Opetushallitus 2021.) Kun tarkastellaan laaja-alaista osaamista ja erityisesti itsestä huolehtimisen taitoa sekä ilmaisua, ovat tunnetaidot yksi osa, joka nousee esille. Tässä yhteydessä myös kiintymyssuhde on syytä ottaa tarkasteluun, sillä kiintymyssuhteella on suuri merkitys lapsen tunnetaitojen kehittymiseen.

Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa esiin nousevat oppimisen osa-alueet ohjaavat varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa. Niistä etenkin terveys, turvallisuus ja eettinen ajattelu (Opetushallitus 2021) puoltavat opinnäytetyömme aiheen tärkeyttä ja merkityksellisyttä varhaiskasvatuksen arjessa.

Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä ja tuotoksena syntyi Tunnetaitava kasvattaja -opas. Oppaamme koostuu teoriaosuuksista sekä käytännön harjoitteista ja vinkeistä. Teoriaosuuksissa avaamme tunnetaitoja, positiivista pedagogiikkaa sekä kiintymyssuhdeteoriaa. Mielestämme kiintymyssuhdeteorian ymmärtäminen antaa varhaiskasvattajalle paljon arvokasta tietoa. Hän oppii ymmärtämään, miksi lapsi käyttäytyy mahdollisesti haitallisella tavalla ja miksi hän saattaa reagoida eri asioihin hyvinkin voimakkaasti. Taustasyiden ymmärtäminen ja tiedostaminen vaikuttavat myös työntekijän omaan suhtautumiseen lasta kohtaan positiivisessa valossa, sillä tunnekuohuisen lapsen ymmärtäminen ja häneen empaattinen suhtautuminen ovat helpompaa, kun tiedostaa käyttäytymisen taustasyyt.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu konkreettisen tuotoksen lisäksi myös raportti. Tässä raportissa avaamme laajemmin työmme teoreettisen viitekehyksen, johon edellä mainitsemamme tunnetaidot, positiivinen pedagogiikka ja kiintymyssuhdeteoria kuuluvat. Teoreettisen viitekehyksen lisäksi kerromme opinnäytetyön prosessista ja sen vaiheista, johon kuuluvat aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos (Salonen 2013, 17–19). Lisäksi avaamme tekemämme oppaan vaiheet ja valinnat perusteluin. Loppuun olemme vielä tuoneet esille oman pohdintamme, jossa mietimme tunnetaitojen opettamisen merkitystä yhteiskunnallisessa kontekstissa. Pohdimme myös opinnäytetyöstämme saamaamme hyötyä omaan työhömmme.

2 TUNTEET

Meistä jokainen tuntee tunteita päivittäin, joka hetki. Toiset tunteet tunnistamme, mutta toiset jäävät meiltä itseltämme piiloon. Tunteet näkyvät myös meistä ulospäin: kehonkielessä, käyttäytymisessä, äänensävyssä, ilmeinä, sisäisesti ajatuksina mielessä, aistimuksina ja jopa fysiologisina muutoksina kehossa. Vaikka omaisimme hyvät tunnetaidot, emme silti aina tiedä, mitä tunnemme, ja tämä voi saada meidät yli- tai alireagoimaan niihin, koska ne pelottavat meitä. Meillä on syntyjään olemassa tunnekokemuksen perusta, joka tarkoittaa kehollista kokemusta, eli tunnemme tunteet kehollisina ja fysiologisina muutoksina. Tunteiden sanallistaminen, ilmaisu ja säätely taas ovat asioita, joita joudumme opettelemaan, koska ne eivät ole meillä syntyjään olemassa. Tässä näkyekin aikuisen tärkeä rooli erityisesti varhaiskasvatuksessa, koska keskimäärin vasta kouluikäinen lapsi voi alkaa oppimaan tietoista tunteiden säätelyä. (Jääskinen 2017, 10–12.)

Tunteet ja niiden nouseminen ovat hyvin automatisoituneita reaktioita meissä ja niiden tarkoitus on suojella meitä itseämme. Tunteiden tarkoitus on viestiä meille myös meidän syvemmistä tarpeistamme, kuten turvan, läheisyyden ja kuulluksi tulemisen tarpeesta. Tunteiden vastaanottaminen on tärkeää, jotta pääsisimme yhteyteen oman minuutemme kanssa. Myös negatiivisten ja epämiellyttävien tunteiden vastaanottaminen on tärkeää, koska se kehittää meidän tunnetaitojamme. Ennen kuin voimme oppia säätlemään ja ilmaisemaan tunteitamme, on meidän opittava ottamaan niitä vastaan, jotta voimme ymmärtää niiden tarkoituksen ja viestin. (Jääskinen 2017, 12.)

Tunteet syntyvät havaintojemme pohjalta; mitä havaitsemme sisäisesti ja ulkoisesti, eli mitä näemme, haistamme, kuulemme, tunnemme ja mitä aistimme ajatuksina ja kehollisina tuntemuksina. Niiden tarkoitus on havahduttaa toimimaan niin, että tarpeemme tulisivat tyydytetyiksi. Huonot ja puutteelliset tunnetaidot vaikuttavat siten, ettemme välttämättä osaa toimia parhaalla mahdollisella tavalla ja tästä jää meille epämiellyttävä tunne pitkiksikin ajoiksi. (Jääskinen 2017, 12.)

Yksi tunteiden monista tehtävistä on muokata päivittäiset tekemiset henkilökohtaisen hyvinvoinnin mukaiseen tärkeysjärjestykseen. Tunteet saavat meidät hakeutumaan mielenterveyden kannalta tarpeellisten asioiden pariin. Se näkyy esimerkiksi siinä, miten oma sosiaalinen verkosto luodaan mielenterveyden kannalta mahdollisimman edulliseksi ja pyritään hakeutumaan itselle mielekkäisiin tehtäviin työelämässä. Tunteilla on myös varjeleva taipumus ja yleensä ihminen osaa ottaa vaistomaisesti etäisyyttä asioihin, jotka voivat vahingoittaa hänen hyvinvointiaan. (Kokkonen 2010, 11.)

3 LAPSEN AGGRESSIO

Aggression voidaan luonnehtia olevan tunne, johon liittyy muita tunteita ja toimintaimpulseja. Aggressio saattaa johtaa aggressiiviseen käytökseen, etenkin jos siihen liittyy käsittelemätön vihan tunne. Aggressiivinen toiminta on useimmiten reaktiivista, eli se liittyy hallitsemattomiin tunteisiin. Aikuisen elämässä yksi hyvä esimerkki reaktiivisesta aggressiosta on ns. rattiraivo. (Riihonen & Koskinen 2020, 11–15.)

Aggression muotoja on monia; se voi olla mm. sanallista, fyysistä, sosiaalista tai esimerkiksi nykyaikana lisääntyntä internetissä tapahtuvaa kyberaggressiota. Sanallinen aggressio voi olla huutamista, haukkumista, kiroilua tai nimittelyä. Fyysinen aggressio puolestaan on erilaista väkivaltaista tai uhkaavaa toimintaa. Sosiaalisella aggressiolla tarkoitetaan kiusaamista, kuten juoruilua, poissulkemista ja mykkäkoulua. (Riihonen & Koskinen 2020, 11–15.)

Kaikki tunteet kuuluvat elämään ja myös aggressio on normaali tunne, jolla on oma tarkoituksensa. Aggressio auttaa meitä mm. tekemään päätöksiä, pitämään puoliamme ja antamaan tarvittaessa palautetta toisille. On erittäin tärkeää oppia sanomaan ei, jos jokin asia ei tunnu hyvälle. On myös täysin hyväksyttävää ja tarpeellista suuttua silloin, kun itseä kohtaan tehdään väärin tai omia rajoja rikotaan. Aggression voi tutustua ja sitä voi oppia käyttämään rakentavasti vain opettelemalla tunnetaitoja. Jos taas aggression säätelyssä on ongelmia eikä niihin puututa ajoissa, voi kehittyä käytöshäiriöitä. Aggression säätelyn ongelmiin tulisikin puuttua jo leikki-iässä, ennen kuin ongelmat kasvavat suuremmiksi. (Riihonen & Koskinen 2020, 12–25.) Varhaiskasvatuksella on tässä asiassa suuri merkitys ja tunnekasvatusta tulisikin tarjota lapsille jo aivan pienimpienkin lasten ryhmissä. Tutkimukset ovat nimittäin osoittaneet, että jo alle kaksivuotiailla lapsilla on kyky jaotella tunteita ja nimetä niitä. (Saarinen & Kokkonen 2003, 27–28.) Varhaiskasvattajina voimme siis tarjota lapsille merkittävän suojatekijän elämän myrskyihin varsin yksinkertaisin keinoin: opettamalla ja opettelemalla tunnetaitoja.

4 TUNNETAIDOT

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteita. Kun ihmisellä on hyvät tunnetaidot, hän voi kohdata elämässä vastaan tulevat haastavatkin tilanteet luottavaisin mielin, sillä hän tiedostaa tunteensa, ymmärtää niitä ja osaa toimia tunteet huomioivalla tavalla. Tunnetaitoinen ihminen on kosketuksissa omiin tunteisiinsa, ja ymmärtää niiden syntymekanismien. Hän myös osaa sovittaa toimintansa tilanteeseen myös toisten tunteet huomioiden. Kun kasvattajalla on hyvät tunnetaidot, hän kykenee valitsemaan sanansa ja toimintansa ristiriitatilanteissa empaattisella, rakentavalla tavalla, jolloin yhteyden saaminen lapseen onnistuu paremmin. (Lahtinen & Rantanen 2019, 24–36.)

Tunnetaitoja tarvitaan arjessa jatkuvasti. Lapsi oppii toimimaan omien tunteidensa kanssa omien kokemustensa pohjalta, ja sen vuoksi lähtökohdat tunnetaitojen opettelemiselle ovatkin jokaisella erilaiset. Tunteiden tunnistaminen, säätelminen ja rakentava ilmaisu ei myöskään ole aina ihan yksinkertaista ja helppoa. Joskus aikuisenkin on vaikeaa ilmaista tunteitaan rakentavasti. Elämän mukanaan tuomat haasteet ja muutokset pitävätkin huolta siitä, että tunnetaitoja joutuu harjoittelemaan useaan otteeseen eri ikävaiheissa ja elämäntilanteissa. Tunnetaitoja kannattaakin alkaa opettelemaan jo lapsena, jotta tunteiden kanssa olisi sitten helpompaa toimia läpi elämän. (Pöyhönen & Livingston 2020, 14–17.)

Voidaan siis ajatella, että tunteet ovat viestejä omista, tärkeistä tarpeistamme, ja tunnetaidot ovat avain näiden viestien tulkitsemiseen. Kun lapsella on hyvät tunnetaidot, hän tietää, mikä tunne on milloinkin heräämässä ja mistä tämä tunne johtuu. Sen sijaan, että lapsi reagoisi tunteeseen hallitsemattomasti, hän osaa säädellä tunnetta ja ilmaista sen rakentavasti. Sama käyttäytymismalli pätee myös aikuisen kohdalla. Esimerkiksi vihan tunne voi saada ihmisen käyttäytymään hallitsemattomasti ja jopa aggressiivisesti, ellei vihaa osaa tunnistaa, säädellä ja käsitellä. Kun tunnistamme vihan tunteen, voimme puolustaa itseämme sanallisesti ja käsitellä vihan tunteen syitä sekä toimia sitten tilanteen vaatimalla tavalla. Voisikin sanoa, että hyvät tunnetaidot auttavat meitä tekemään hyviä päätöksiä elämässämme huonojen sijaan.

4.1 Tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen

Tunteiden tunnistaminen on ensimmäinen askel tunnetaitojen kehittämisessä. Tunteen tunnistaminen on kehollisten aistimusten havainnoimista, tunnesanojen ymmärtämistä sekä tunneaistimusten ja tunnesanojen yhdistämistä. (Jääskinen 2017, 36.) Kun ihminen osaa tunnistaa omat tunteensa, hän voi oppia säätelemään ja sovittamaan niitä tilanteiden mukaisiin vaatimuksiin. Kyvyttömyys tunnistaa omia tunteitaan puolestaan johtaa siihen, että ihminen toteuttaa tunneärsykeitään harkitsemattomasti eli toimii tunteidensa vallassa vahingollisella tavalla. Jos ei osaa tunnistaa omia tunteitaan, on myös mahdotonta ymmärtää omien tai toisten ihmisten toiminnan taustalla olevia syitä. (Köngäs 2018, 5, 41.)

Kun lapsi joutuu jonkin tunteen valtaan ja tulistuu, voi pelkkä tunteen nimeäminen jo helpottaa. Kun aikuinen hyväksyy lapsen tunteen sanoittamalla sitä, lapsi kokee tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi. Aikuisen hyväksyntä helpottaa tunteen aiheuttamaa hämmennystä. Kaikki tunteet ovat sallittuja eikä niitä kannata milloinkaan vähätellä. Kun aikuinen virittäytyy lapsen tunnetasolle, lapsi kokee, ettei olekaan yksin ajatustensa ja tunteidensa kanssa. Tunnetason yhteys aikuisen kanssa tukee lapsen kasvua ja itsetunnon myönteistä kehitystä. (Lahtinen & Rantanen 2019, 30–37.)

Tunteiden myötätuntoista vahvistamista sanotaan validoimiseksi. Ensin lapsen tunne hyväksytään, nimeetään ja kohdataan empaattisesti. Vasta sen jälkeen aletaan miettiä ongelmanratkaisua. Voimakaskin tunnemyrsky saattaa mennä nopeasti ohitse validoinnin avulla. (TAULUKKO 1.) Myötätuntoinen toisen tunnetilaan eläytyminen on toimiva keino myös teini-ikäisen kanssa. Vaikka emme hyväksyisikään kaikkea lapsen toimintaa, voimme silti osoittaa ymmärtävämmä lasta. (Riihonen & Koskinen 2020, 68.) Aikuisen oma rauhallisuus tehostaa validointia. On siis tärkeää rauhoittaa ensin itsensä. (Pöyhönen & Livingston 2020, 14–18.)

Lapsen tunne-elämä kehittyy jatkuvassa vuorovaikutuksessa hänen kasvuympäristöönsä, ja aikuisen tehtävä on opettaa lapselle, että kaikenlaisten tunteiden kokeminen on sallittua. Aikuinen voi näyttää lapselle esimerkkiä arjessa sanoittamalla paitsi lapsen tunteita, myös omiaan. Tunnetaitojen kehittymiseen vaikuttaa myös aikuisten suhtautuminen lapsen tunnekuohuihin ja tavat toimia omien voimakkaiden tunteiden kanssa. Lapsi voi kasvaa tunneälykkääksi aikuiseksi, kun hänen ympärillään olevat aikuisetkin toimivat tunnetaitoja tukevilla tavoilla. On tärkeää keskustella tunteista lapsen kanssa niiden oikeilla nimillä ja opettaa keinoja tunteiden kanssa toimimiseen puhumalla ja näyttämällä esimerkkiä. (Pöyhönen & Livingston 2020, 14–20; Trogen 2020, 218–220.) Jo aivan pienelle lapselle kannattaa sanoittaa hänen kokemiaan tunteita ja auttaa häntä yhdistelemään niitä käsillä oleviin tilanteisiin. Esimerkiksi voi

sanoa ”Huomaan, että sinua harmittaa, kun meidän piti lähteä puistosta, ymmärrän kyllä, että itkettää” tai ”Tulitpa sinä iloiseksi, kun isi tuli kotiin. Äitikin on iloinen!” (Pöyhönen & Livingston 2020, 14–20.)

Empatia rauhoittaa aivoja ja tavoittaa lapsen sydämen. Empatia ei ole rajattomuutta ja lapsen tasolle menemistä, vaan se on kykyä ymmärtää lapsen tunteita ja ”tuntea” niitä yhdessä lapsen kanssa. Katsoamalla hankalaa tilannetta lapsen näkökulmasta ja sanoittamalla lapsen tunteita voimistamme yhteyttä ja luottamusta. Empaattinen suhtautuminen kannattaa, sillä jos lapsi ei ole vastaanottavaisessa tilassa, mitkään ohjeet ja neuvot eivät saavuta häntä. (Trogen 2020, 225–230.)

4.1.1 Perustunteet

Ihmisen perustunteita ovat ilo, suru, viha, pelko, hämmästys ja inho. Jo vastasyntynyt vauva kokee ja ilmaisee perustunteita, vaikkakaan ei vielä osaa erotella tunnekokemuksia toisistaan. Vaikka tunteiden tunnistamiseen ja ilmaisuun vaikuttavat aina mm. kasvatus, persoonallisuus, omat kokemukset ja kulttuuri, perustunteet ovat kaikilla olemassa muuttujista riippumatta. Perustunteiden tunnistaminen auttaa ymmärtämään itseä ja muita ja on siksi myös erittäin tärkeä terveystaito. (Kampman ym. 2015, 225–226; Köngäs 2018, 5, 41.) Tunnesanavaraston kartuttaminen kannattaa aloittaa noista perustunteista ja sanoittaa niitä lapselle. Tunteiden sanoittamista voi harjoitella arjen tilanteiden lisäksi kuvien, satujen, kirjojen, leikkien tai vaikkapa televisiosarjojen hahmojen kautta. (Pöyhönen & Livingston 2020, 14–20.)

4.1.2 Keholliset kokemukset

Kokemamme tunteet vaikuttavat paitsi ajatuksiimme, myös koko kehoomme. Voimakkaat tunteet saattavat tuntua kehomuutoksina kuten mm. pulssin nousuna tai hidastumisena, vatsa- tai pääkipuna, painona rinnassa, kylminä väreinä, kasvojen kuumotuksena, punastumisena, kuristavana tunteena kurkussa, tärinänsä käsissä tai hikoiluna. Ihmisen keho ja mieli ovat aina yhteydessä toisiinsa ja on tavallista, että esimerkiksi voimakas jännitys aiheuttaa kipua vatsan tai pään alueelle. Jokainen meistä kokee tunteita omalla tavallaan, yksilöllisesti. (Pöyhönen & Livingston 2020, 20; Riihonen & Koskinen 2020, 84–86.)

Lapsen tunnetaitojen opettamiseen kuuluu myös kehollisen virittymisen tunnistamisen harjoittelu. Lapselle on hyödyllistä opetella tunnistamaan erityisesti hermostumista ja raivostumista edeltävät merkit

kehossaan, sillä ne voivat toimia lapselle viestinä siitä, että on aika hakeutua aikuisen luokse tai vaihtoehtoisesti omaan rauhaan turvaan. Kehollisten tuntemusten tunnistamista voidaan harjoitella vaikkapa piirtämällä kehoa kuvaava tunnetaulu, johon eri värejä käyttämällä kuvataan tunteiden aiheuttamat tuntemukset kehossa. (Riihonen & Koskinen 2020, 84–86.)

4.2 Tunteiden säätely

Tunteidensäätelykyky tarkoittaa kykyämme vaikuttaa siihen, mitä, kuinka pitkään ja kuinka voimakkaasti tunteita tunnemme. Tunteiden säätelyllä pyrimme suuntaamaan tunteet kohti tasapainotilaa joko tietoisesti tai tiedostamattomasti, sillä ihmisellä on luontainen tarve kokea tasapainoa ja mielihyvää. Tunteiden säätelyn tärkein tehtävä on kuormittavien tunteiden lievittäminen, jotta elimistössämme ja mielessämme vallitsisi hyvinvointimme kannalta tarpeellinen tasapaino. Tunteita säätelemällä voimme myös vahvistaa myönteisten tunteiden voimakkuutta ja kestoja. (Kokkonen 2010, 20.) Kansainvälisten tutkimuksien mukaan tunteidensäätelykyvyllä on suuri merkitys henkisen hyvinvoinnin, terveen itsetunnon ja mielen tasapainon saavuttamisessa. Hyvä tunteidensäätelykyky liittyy myös tasapainoiseen tunne-elämään, vähäisiin kielteisiin tunteisiin ja runsaisiin myönteisiin tunteisiin; mitä paremmaksi tunteidensäätelykyky koettiin, sitä tyytyväisempiä omaan elämään oltiin. (Kokkonen 2010, 20 [Ciarrochi, Chan & Bajgar 2001; Ciarrochi, Deane, Wilson & Rickwood 2002].)

Tunnesäätelyn ongelmat liittyvät usein tunteiden ali- tai ylisäätelyyn. Tunteiden alisäätelyssä tunteet saavat vallan ja syntyy nk. tunnemyrsky. Tällöin tunteet tulevat niin voimakkaina, ettei ihminen kykene ottamaan niistä järkevällä tavalla vastuuta. Tunteiden alisäätely on yhteydessä ylikuormittumiseen, estottomuuteen, mielipahaan ja äkkipikaisuuteen. Tunteiden ylisäätely toimii puolestaan päinvastoin; ihminen pyrkii torjumaan tunteensa, jotta ne eivät pääsisi vaikuttamaan ollenkaan. Ylisäätelyn vuoksi keho saattaa kuormittua peloista, stressistä tai pakko-oireista. Sivuutetut ja torjutut tunteet oireilevat aina lopulta jollain tavalla ja tunteiden ylisäätely onkin lopulta jopa vahingollisempaa kuin tunnemyrskyyn joutuminen. Myöskin tunnesäätelytaidot ovat pitkälti opittuja toimintatapoja, jotka pohjaavat vanhempien ja lapsen suhteeseen. (Kallio 2016, 92–93.)

Kun lapsi on oppinut tunnistamaan ja nimeämään tunteitaan sekä tunnekokemuksiaan, voidaan alkaa opettelemaan tunnesäätelykeinoja. Tunnesäätelykeinoja kannattaa harjoitella aktiivisesti, sillä mitä enemmän keinoja käytetään, sitä luontevammiksi ne muuttuvat. Lapselle uusien tunnesäätelykeinojen harjoittelu kannattaa aloittaa aivan tavallisista rauhallisista hetkistä, jotta keinot olisivat jo tuttuja silloin,

kun niille tulee tarvetta voimakkaiden tunteiden noustessa. Koska olemme yksilöitä, jokainen voi löytää juuri itselleen toimivimmat tunnesäätelykeinot. Helpoimpia ovat keinot, jotka kulkevat aina mukamme. Tällaisia mukana kulkevia tunnesäätelykeinoja ovat mindfulness, laskeminen, hengitys, kehon rentouttaminen ja mielikuvat. (Riihonen & Koskinen 2020, 87; Kokkonen 2010, 57–72.)

Tunteensäätelykeinot voidaan jakaa tiedollisiin ja toiminnallisiin menetelmiin. Oman päämme sisällä olevia tunnesäätelykeinoja kutsutaan tiedollisiksi tunteiden säätelykeinoiksi. Tiedollista tunnesäätelyä on ajattelun kääntäminen positiiviseksi, mindfulness, mielessä laskeminen ja mielikuvaharjoitukset. Toiminnallisia tunteidensäätelykeinoja ovat puolestaan mm. syvähengitys, liikunta, musiikki, jokin mieluisa tekeminen tai vaikkapa paikalta poistuminen. (Kokkonen 2010, 57–72.)

Lapsi oppii tunnesäätelyn menetelmiä yhdessä tekemällä. Pienen kiukun iskiessä voi riittää turvallisen aikuisen läsnäolo, validointi ja aikuisen neuvomat yksinkertaiset keinot kuten rauhallinen hengittäminen ja rentoutuminen. Aina ei tarvitse edes tehdä mitään, ja lapselle onkin hyvä opettaa, että tunteet tulevat ja menevät. Isomman kiukun kohdalla on taattava ensin lapsen ja ympäristön turvallisuus. Useimmat lapset tarvitsevat aikuisen tukea rauhoittumiseen. (Riihonen & Koskinen 2020, 87.) Tunnekuohuissa kaikkein tärkeintä on aikuisen hyväksyvä läsnäolo. Se antaa lapselle tunteen, että häntä ei hylätä vaikeissakaan tilanteissa. (Trogen 2020, 181.)

Kun lapsi käyttäytyy haastavasti, on myös tärkeää ottaa huomioon mahdolliset lapsen haavoittuvuutta lisäävät taustatekijät kuten nälkä, jano, väsy, kylmä, kuuma, vessahätä, jokin harmistusta aiheuttanut tapahtuma tai voimia vaatinut pinnistely jonkin asian eteen. Saattaa olla, että lapsi ei itse hoksaa tarpeitaan silloin, kun voimakkaat tunteet yrittävät ottaa vallan. (Riihonen & Koskinen 2020, 20–21.)

4.2.1 Tiedolliset tunnesäätelykeinot

Rauhoittavat mielikuvat ovat hyvä keino tunnesäätelyyn. Lapset toimivat muutenkin pitkälti leikin ja mielikuvituksen varassa, joten mielikuvaharjoitusten käyttö tunteidensäätelyssä on yleensä lapselle luontevaa. Mielikuvan avulla on tarkoitus saada tunnetila jäähdytymään ja vaihtumaan lopulta mukavaan tunteeseen. (Riihonen & Koskinen 2020, 92–94.)

Mielikuva voi olla mikä tahansa lapselle mieluinen asia kuten kukka, eläin tai mieluinen tekeminen tai paikka. Esimerkiksi turvapaikkaharjoituksessa lasta pyydetään ensin hengittämään rauhallisesti ja sen

jälkeen kuvittelemaan mukavinta paikkaa, jonka lapsi tietää; miltä siellä tuoksuu ja näyttää ja keitä on paikalla. Moni lapsi kuvittelee turvapaikaksi karkkimaan tai jonkin muun mielikuvituspaikan. Tuohon turvapaikkaan lapsi voi mielessään mennä aina kun kokee, että haastavat tunteet ovat vaarassa saada ylivallan tai muuten vain silloin, kun kokee tarvitsevansa lisäenergiaa. (Riihonen & Koskinen 2020, 92–94; Kokkonen 2010, 51–57.)

Lapsi saattaa hyötyä tunteiden säätelyssä myös mielikuvaidolien käyttämisestä. Idoleihin liittyy usein monia myönteisiä piirteitä kuten jaloutta, myötätuntoa, nokkeluutta ja rohkeutta. Lapsi voi hankalassa tilanteessa miettiä mitä hänen idolinsa tekisi nyt. Lasta voi auttaa myös idolin kuvittelu vierelle, tukemaan vaikeissa tilanteissa. (Riihonen & Koskinen 2020, 92.)

Mielikuvaharjoitusta voidaan tehostaa yhdistämällä se aistielämyksiin kuten rauhoittaviin luonnon ääniin, tuoksuihin ja mukavaan hämärästi valaistuun tilaan. Tällöin mielikuvaharjoittelua tehostetaan toiminnallisella keinolla eli poistumalla rauhalliseen paikkaan. Jos mahdollista, kotiin tai päiväkotiin kannattaa rakentaa rajattu tila tai nurkkaus rauhoittumista ja aistivirikkeitä varten. Tilassa voi olla lisäksi vaikkapa pehmeitä tyynyjä ja lapsille mieluisia esineitä tunnusteltavaksi. (Riihonen & Koskinen 2020, 92–93; Kokkonen 2010, 57–72.)

Mindfulnessin eli tietoisien hyväksyvän läsnäolon perusidea on, että tunteet ja ajatukset tulevat ja menevät, ilman, että niille tarvitsisi tehdä mitään. Tunteita ja ajatuksia voi keskittyä tarkastelemaan hyväksyvästi, ikään kuin sivusta katsoen. Lapset hyväksyvät yleensä myös mindfulness-tyyppisen ajattelun helposti hyvän mielikuvituksensa vuoksi. (Riihonen & Koskinen 2020, 97.) Lasten kanssa tietoisuustaitoja voi harjoitella erilaisten tarinoiden, satujen ja leikkien avulla (Trogen 2020, 137). Hyväksyvän tietoisien läsnäolon avulla ihmiset ovat saaneet helpotusta mm. ahdistukseen, pelkotiloihin, uupumukseen, stressiin, masennukseen ja jopa kivun kokemuksiin (Kokkonen 2010, 52, 53). Lapsilla tietoisuustaidot parantavat muun muassa unta, keskittymiskykyä, oppimista, muistia, jaksamista ja stressinhallintaa. (Trogen 2020, 137). Mindfulnessin avulla voidaan myös saada myönteisiä tunteita vahvistumaan keskittymällä ja pysähtymällä mukavaan asiaan, eli ottamalla siitä tietoisesti kaikki mielihyvä irti. (Kokkonen 2010, 52, 53.)

Tunteita voi kuvata lapselle esimerkiksi aaltoina, jotka nousevat ja laskevat, lipuen yksi kerrallaan lapsen yli. Lasta voi pyytää seuraamaan aaltojen kulkua tunteiden muuttuessa. Tunteet voivat olla myös pilviä taivaalla: poutapilvi on ilon merkki, kun taas vihan noustessa taivaalle nousee ukkospilvi. Aivan kuten ukkonenkin, voi vihan tunne puhdistaa ilmaa. Tunteet tulevat ja menevät kuten pilvetkin. Lapsi voi myös

itse kuvitella tunteelle jonkin muodon ja värin. Sen jälkeen lapsi kuvittelee vetävänsä tuon tunteen ves-sanpöntöstä, heittävänsä sen ulko-ovesta ulos tai rutistavansa sen kuin paperin ja heittävänsä tunteen sitten roskakoriin. Tunne voidaan myös puhaltaa vaikkapa saippuakuplaan ja katsella sitten yhdessä, miten tuo kupla lähtee lentämään ja lopulta hajoaa. (Riihonen & Koskinen 2020, 97.)

Myös huomion kiinnittäminen muualle voi auttaa hermostunutta lasta. Huomiota voi kiinnittää esineisiin, ääniin, tuoksuihin, mieleisiin kuviin tai valaistukseen. Myöskin laskeminen tai kirjainten luetteleminen voi auttaa kiinnittämään huomiota muualle vihan tai hermostumisen tunteiden nostaessa päätään. Esimerkiksi kymmeneen laskeminen on tuttu ja hyväksi koettu keino hermostuessa ja sitä voi harjoitella myös yhdessä lapsen kanssa. Positiivinen ajattelu ja asioiden laittaminen oikeisiin mittasuhteisiin sisäisen puheen avulla on myös taito, jonka lapsikin voi oppia aikuisen avustuksella harjoittelemalla. (Riihonen & Koskinen 2020, 97–102.)

4.2.2 Toiminnalliset tunnesäätelykeinot

Etenkin aggressiivisesti toimivan lapsen voi olla joskus helpompi säädellä tunnetilaansa toiminnallisin eli kehollisin menetelmin. Kehollisen virittymisen hellittäminen toiminnan avulla rauhoittaa myös autonomista hermostoa, jolloin lapsen on helpompi hallita myös hermojaan. Keholliset tunnesäätelykeinot tepsivät etenkin vihan tunteeseen, sillä ne tarjoavat vaihtoehdon aggressiivisen toiminnan kanavoimiseksi. Jokainen voi etsiä itselleen mielekkäimmän keinon fyysiseen hermostumisenergian purkuun. (Riihonen & Koskinen 2020, 87, 88.)

Hermostumisenergiaa voi purkaa vaikkapa potkimalla jotain turvallista huonekalua, hakkaamalla nyrkkeilysäkkiä, työntämällä seinää, heittämällä hernepusssia johonkin sopivaksi todettuun kohteeseen esimerkiksi seinällä, juoksemalla, muovailemalla, paperin tms. silppuamisella, repimisellä tai ruttaamisella, hyppimällä, punnertamalla, tanssimalla, ilmeilemällä, keinumalla, käsien puristamisella nyrkkiin ja rentouttamalla ne tai lihasryhmiä jännittämällä ja rentouttamalla. Fyysinen toiminta helpottaa oloa jo fysiologisista syistä, sillä se kiihdyttää mielihyvää aiheuttavien ja kiputuntemuksia vähentävien välittäjäaineiden erittymistä aivoissamme. (Riihonen & Koskinen 2020, 89; Kokkonen 2010, 57–72.)

Tehokas toiminnallinen tunnesäätelykeino on myös palleahengityksen avulla rentoutuminen. Lapsi voi hermostuneena helposti ylihengittää eli puhkua. Puhkuminen ei rauhoita, vaan ennemminkin pahentaa tilannetta. Siksi rauhallista hengittelyäkin kannattaa harjoitella etukäteen lapsen kanssa. (Trogen 2021).

Palleahengitysrentoutuksen apuna voi käyttää vaikkapa pehmolelua, joka asetetaan pallean päälle. Lapsi voi sitten seurata, miten pehmolelu nousee ja laskee hänen hengityksensä tahdissa ja kuvitella, miten mieli rauhoittuu pikkuhiljaa hengityksen myötä. (Riihonen & Koskinen 2020, 89–90.)

4.2.3 Temperamentin vaikutus tunteiden säätelyyn

Me kaikki siedämme tunteita yksilöllisesti. Jo vauvoissa voi nähdä eroja siinä, miten ja kuinka herkästi he reagoivat ympäristöönsä. Yksi on utelias, toinen arempi, yksi tuntuu olevan koko ajan liikkeessä, kun taas toinen viihtyy pitkiäkin aikoja rauhassa paikallaan. Nämä yksilölliset erot johtuvat temperamentista, joka vaikuttaa merkittävästi myös ihmisen tunne-elämään. Joillekin lapsille tunnesäätely on vauvasta asti vaikeampaa kuin toisille. (Pöyhönen & Livingston 2020, 41; Kokkonen 2010, 77–78.)

Jotkut lapset saattavat olla myös tunnesäätelyltään viiveisiä, eli he eivät kykene omaksumaan tunteen-säätelykeinoja yhtä hyvin kuin toiset. Lapsi voi olla myös temperamentiltaan ns. herkästi syttyvä. Nämä ominaisuudet saattavat näkyä arjessa käytösongelmina ja aggressionsiedon vaikeutena. Lapsi saattaa hermostua herkästi ja olla pienemmistäkin asioista ylitsevuotavan pettynyt. Hän saattaa vaikuttaa ajattelultaan itsekeskeiseltä ja hänen on vaikea hillitä käytöstään, minkä vuoksi hän käyttäytyy hermostuneena sosiaalisesti poikkeavalla tavalla. Lapsi saattaa mennä usein pois tolaltaan ja hänen on vaikeaa toipua kielteisistä tunteista. (Riihonen & Koskinen 2020, 48–53.)

Kulttuurissamme tunnistetaan herkästi motorisen- tai puheen kehityksen viivästymät, mutta tunnetaitojen oppimisen viivästymisestä ei juurikaan puhuta. Kyse on kuitenkin lapsen erityispiirteestä aivan samoin kuin muissakin kehitysviiveissä eli lapsi ei ole kehittynyt tavalliseen tapaan ja hänellä on yksilöllisiin ominaisuuksiinsa liittyviä haasteita. Tunne-elämän oireet eivät siis aina liity vanhemmuuteen ja syyllisiä onkin turha etsiä. Tärkeintä on, että lapsi voi kasvaa ja elää osana ympäristöä, joka tukee hänen kehitystään hänen neurobiologiansa, temperamenttinsa, ilmaisuensa ja käyttäytymisensä ominaisuudet huomioiden. (Riihonen & Koskinen 2020, 48–53.) Lapsen elämään osallistuvien ihmisten välinen yhteistyö ja kasvatuskumppanuus on avainasemassa.

4.2.4 Apuvälineitä tunteiden säätelyyn

Lapsi saattaa joskus käyttäytyä vaikeasti, aggressiivisesti ja levottomasti myös vain siksi, että yllätykselliset ja ennakoimattomat tapahtumat saavat hänet yliviloiseksi ja hermostuneeksi. Etenkin tällaisia lapsia hyödyttää tulevien tapahtumien ennakointi, eli lapselle kerrotaan selkeästi ja hyvissä ajoin, mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan. Toiset lapset hyötyvät sanallista ohjausta ja ennakointia paremmin visuaalisesta ohjauksesta kuten kuvista, kuvasarjoista ja kuvatauluista. (Riihonen & Koskinen 2020, 60.) Papunetin materiaaleista löytyvät tunteiden säätelyyn liittyvät kuvat ja kuvataulut ovat arvokas apuväline tällaisten lasten kanssa (Papunet 2021).

Erilaiset tunteiden lämpömittarit tai liikennevalot voivat olla hyviä apuvälineitä tunnesäätelyssä, sillä ylikuormitustilanteessa on tärkeää ensiksi pysähtyä ja tiedostaa tilanne. Liikennevalot tai lämpömittarin voi vaikka askarrella yhdessä lapsen kanssa. Kun lapsi oppii pikkuhiljaa tunnistamaan itsessään hermostumisen merkkejä, hän voi tulla näyttämään aikuiselle keltaista valoa. Kun tunteeseen saa helpotusta vaikkapa mielikuvaharjoittelun avulla ennen kuin tunne pääsee kunnolla valloilleen, päästään helpommin takaisin vihreälle alueelle. (Riihonen & Koskinen 2020, 92.)

Musiikki on tehokas keino stressin lievittämiseksi ja siksi se toimii myös tunnesäätelyn apuvälineenä. Musiikki kohottaa mielialaamme; syke hidastuu ja hengityksen rytmi rauhoittuu. (Kokkonen 2010, 59.) Olisi hyvä, että lapsella olisi mahdollisuus päästä rauhalliseen paikkaan kuuntelemaan mieluista rauhoittavaa musiikkia vaikkapa kuulokkeilla, silloin kun hermostuttaa.

4.2.5 Syväkiitos ja vahvuus palaute

Kun lapsi onnistuu tunteidensäätelyssään tai pääsee hankalan tunnepurkauksen yli, hän ansaitsee aina kiitoksen. Syväkiitoksella tarkoitetaan aitoa kiitosta, mihin sisältyy kolme vaihetta. Ensin kuvailemme, miten olemme nähneet toisen ponnistelevan ja panostavan, seuraavaksi kuvailemme, minkälaisia vaikutuksia hänen toiminnallaan on ollut muihin ja viimeisenä kiitämme lasta vilpittömästi. Syväkiitoksen avulla voimme tehdä näkyväksi asioita, joita toinen ei välttämättä ole itse toiminnassaan edes nähnyt. Syväkiitoksella osoitamme lapselle, että arvostamme ja ymmärrämme häntä tunnetasolla. Lisäksi lisäämme lapsen merkityksellisyyden kokemusta osoittamalla, kuinka hienosti hän onkaan edistynyt. (Lahtinen & Riihonen 2019, 102–105.)

Vahvuuspalaute on samankaltainen kuin syväkiitos, mutta siinä käytämme toiminnan kuvailemiseen vahvuussanastoa. Lisäämällä palautteeseen toiminnan kuvauksen, autamme lasta itsekin hoksaamaan, kuinka hienosti hän on toiminut. Sanomalla vaikkapa: ”Olitpa todella rohkea, kun kerroit, miten se tilanne oikeasti meni”, kerromme lapselle paljon enemmän kuin vain toteamalla, että ”olitpa rohkea”. Vahvuuspalautteen kuvailuosioita voi lisätä mielensä mukaan. Mitä enemmän osioita lisätään, sitä enemmän palaute vahvistaa lapsen onnistumisenkokemusta. (Trogen 2020, 133–134.)

4.3 Tunteiden ilmaiseminen

Tunneilmaisulla tarkoitetaan kykyä tuoda julki ne tunteet, jotka ovat tarpeellisia näyttää ja käsitellä. Tunneilmaisu on myös kykyä kanavoida hankalia tunteita siten, etteivät ne muuttuisi itselle vahingollisiksi. Sekä positiivisia että negatiivisia tunteita on yhtä tärkeää osata ilmaista. Myönteisten tunteiden monipuolinen ilmaiseminen vahvistaa hyväksyvää ja turvallista ilmapiiriä; turvallisessa ympäristössä uskaltaa näyttää myös hankalia tunteita ja omaa haavoittuvuutta. (Mieli, Suomen Mielenterveys ry 2021a.) Koska lapset oppivat mallistamme, on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten ryhmässämme tunteitamme ilmaisemme. On turha odottaa hyvää käytöstä lapselta, ellemmme itsekään osaa käyttäytyä hyvin. Aikuiset tarvitsevat hyväksyvää vuorovaikutusta aivan kuin lapsetkin, ja vain hyväksyvässä ilmapiirissä saamme mielipiteemme ilmaistuksi ja kaiken luovuutemme käyttöömme. (Kokkonen 2010, 11–13; Trogen 2020, 218–220.)

Näytämme usein tunteemme välittömästi eli fyysisesti ilmein ja elein esimerkiksi itkemällä, hymyilemällä, nauramalla, koskettamalla tai huutamalla. Fyysiset tavat ovat suorinta tunteen ilmaisuamme. Usein tunteiden ilmaisemiseksi tarvitaan kuitenkin myös jakamista eli sanoja, puhuttuna tai kirjoitettuna. Jakaminen ei kuitenkaan ole pelkästään puhetta, vaan myös syvempää tunteiden läpi käymistä ja purkamista. (Mieli, Suomen Mielenterveys ry 2021a.)

Myös eri taiteiden muodoista voi löytää itselleen toimivia tunneilmaisutapoja. Esimerkiksi draama, kuvataide, tanssi, musiikki ja luova kirjoittaminen voivat auttaa paitsi kanavoimaan hankalasti sanoitettavia ja epämääräisiä tunteita, myös vahvistamaan myönteisiä tunnekokemuksia. Taiteen on myös tunnistettu vaikuttavan positiivisesti mielialaan ja stressinhallintaan sekä lievittävän masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Taiteen tuottaminen vaatii täydellistä keskittymistä siihen, mitä on tekemässä juuri sillä hetkellä. Tällöin ajatukset siirtyvät väkisinkin muualle huolestuttavista asioista ja mielemme saa kaivatun hengähdystauon. (Mieli, Suomen Mielenterveys ry 2021b; Kokkonen 2010, 63.)

Tunteiden kirjoittaminen paperille on hyvä keino silloin, kun ei voi, jaksaa tai halua jakaa tunteitaan toisen ihmisen kanssa. Kirjoittamalla saattaa olla helpompaa ilmaista ahdistavia tunteita kuin puhumalla niistä. Kirjoittamalla saa myös otettua etäisyyttä omiin tunteisiinsa, jolloin niitä pystyy tarkastelemaan ikään kuin ulkopuolisen silmin. Tämä auttaa tunteiden syiden ja seurauksien analysoimisessa. (Mieli, Suomen Mielenterveys ry 2021b; Kokkonen 2010, 62.) Lumleyn (2004) mukaan tutkimukset ovat osoittaneet, että kun erilaisista terveysongelmista ja kiputiloistaan kärsineet naiset olivat kirjoittaneet tunteistaan, heidän kipunsa, tunne-elämän ongelmansa ja lääkkeiden käyttönsä olivat selvästi vähentyneet, kun taas toimintakyvyn ja unen laadun koettiin parantuneen. (Kokkonen 2010, 62.)

5 KIINTYMYSSUHDE

Ihmisen tunne-elämän perusteet alkavat muodostua jo varhaisesta vuorovaikutuksesta lapsen ja hoivaajan välillä. Tuota vuorovaikutussuhdetta sanotaan kiintymyssuhteeksi. Kiintymyssuhteessa aikuinen säätelee ja hallitsee lapsen tunteita ja sisäistä tilaa. Lapsi puolestaan jäsentee kokemuksiaan ja luo niistä syy-seurausketjuja aistihavaintojen ja proseduraalisen muistin avulla. Jos vauva itkee, tavallinen äiti yleensä reagoi siihen nopeasti ja pyrkii selvittämään syyn itkulle. Esimerkiksi alkoholisoitunut äiti voi kuitenkin toimia arvaamattomalla tavalla, jolloin syy-seurausketjut eivät kehity lapsen mieleen. Vauva ei alussa siedä voimakkaita tunnetiloja, vaan tarvitsee hoivaajan lohduttajaksi. Jos hoivaajan avulla tunnekuohusta selviydytään, uskaltaa lapsi tulevaisuudessa ilmaista tunteitaan. Jos pientä lasta ei tueta tunteidensäätelyssä, hän voi säätelykyvyn kuormittuessa stressaantua tai pahimmillaan traumatisoitua. (Sinkkonen 2004, 1867; Kokkonen 2010 79–82.)

Kokemustensa perusteella lapsi siis oppii suosimaan käytöstä, joka tuo hoitajan parhaiten hänen lähelleen, ja välttämään käytöstä, joka vie hoitajan pois luota. Näin syntyvät työskentelymallit, jotka ohjaavat myös tulevaisuuden käyttäytymistä. (Sinkkonen 2004, 1867.) Voisi sanoa, että varhainen kiintymyssuhde vanhempiin on koko sosiaalisen kehityksen peruspilari, sillä sen avulla syntyy pohja myös kaikille tuleville ihmissuhteille, tunne-elämän kehittymiselle sekä mielen ja kehon hyvinvoinnille. (Jääskinen 2017, 77.)

Meistä jokaisella on synnynnäinen tarve kiinnittyä meitä hoivaavaan ihmiseen, sillä se on meidän hengissä säilymisemme ehto. Kiintymyssuhteen kehittyminen voidaan jakaa neljään vaiheeseen, joista ensimmäinen alkaa heti syntymästämme ja kestää noin 12 viikon ikäiseksi. Tätä ensimmäistä vaihetta kutsutaan esivaiheeksi, jolloin vauva ei vielä tee eroa eri ihmisten välillä, mutta viihtyy parhaiten toisten ihmisten lähellä. Toista vaihetta kutsutaan kehittyvän kiintymyssuhteen vaiheeksi, joka kestää noin puolen vuoden ikään saakka. Silloin vauva on kiinnostunut muista ihmisistä, mutta reagoi ensisijaiseen hoivaajaansa selkeästi voimakkaammin ja innokkaammin. Kolmas vaihe eli spesifi kiintymyssuhde, syntyy 6–7 kuukauden iässä. Tämä kehitysvaihe jatkuu noin kahteen ikävuoteen saakka. Spesifissä kiintymyssuhteessa lapsi tekee eron ensisijaisen hoivaajan ja vieraan välillä sekä alkaa vierastamaan muita ihmisiä. Lapsi pyrkii olemaan kontaktissa hoivaajiensa kanssa kommunikoimalla sekä lähestymällä heitä motorisesti. Neljännessä vaiheessa lapsi pyrkii tavoitteelliseen kumppanuuteen ja yhteistyöhön. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsi alkaa tunnistamaan hoivaajansa toiveita ja mielenliikkeitä ja pyrkii ottamaan niitä huomioon sekä muokkaamaan omaa käytöstään niiden mukaan. (Sinkkonen 2018, 40–41.)

5.1 Kiintymyssuhdemallit

Kiintymyssuhde voi olla joko turvallinen tai turvaton. Turvattomat kiintymyssuhdemallit voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan. Näitä ovat ristiriitaisesti turvaton kiintymyssuhdemalli, välttelevä turvaton kiintymyssuhdemalli ja kaoottinen eli jäsentymätön kiintymyssuhdemalli. (Duodecim 2020.)

Kun kiintymyssuhde on turvallinen, lapsi voi turvallisesti kokea mielihyvän kokemuksia ja kestää pahaa oloa. Hän oppii siihen, että hänen ilmaistessaan hätää ja negatiivisia tunteita aikuinen auttaa myötätuntoisesti ja huojentaa oloa. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi kasvaa johdonmukaisessa ympäristössä ja pystyy rakentamaan mentalisaatiokyvyn eli käsityksen itsestään itsenäisenä olentona, mikä taas mahdollistaa itsekontrollin ja tunteiden säätelyn kehittymisen. Aikuisena turvallisesti kiinnittynyt henkilö uskaltaa luottaa ihmisiin ja ilmaista tunteitaan, sillä hän luottaa tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi. (Keltikangas-Järvinen 2012, 26–27; Duodecim 2020.)

Jos ilmapiiri perheessä on ollut tunneköyhä, eli vanhemmilla ei ole ollut kykyä vastata lapsen negatiivisiin tunneilmaisuihin eikä myöskään positiivisia tunteita ole ilmaistu, oppii lapsi yleensä välttelevän turvattoman kiintymyssuhdemallin. Lapsi kokee, että hänen tarpeillaan ja tunteillaan ei ole väliä eikä hänen teoillaan vaikutusta aikuiseen. Lapsi vetäytyy ja passivoituu, sillä välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsi ei ole tottunut saamaan apua rauhoittumiseen, vaan hän on sen sijaan joutunut rauhoittamaan itse itsensä. Tällainen lapsi ilmaisee tunteitaan vain niukasti, koska on tottunut selviytymään itse. Lapsi kykenee hillitsemään itsensä, mutta saattaa pahimmassa tapauksessa menettää yhteyden tunteisiinsa kokonaan. (Sinkkonen 2004, 1867; Duodecim 2020.)

Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa lapsi elää vaaroja täynnä olevassa maailmassa, eikä hänellä ole suojaumiskeinoja. Hoivaaja on ollut impulsiivinen sekä epäjohdonmukainen, eikä lapsi ole voinut mitenkään ennakoida hänen reaktioitaan. Lapsen avun tarve on voinut toisinaan saada aikuisen suuttumaan ja toisinaan auttamaan lasta. Tällöin lapsi pyrkii käyttäytymään tavalla, joka ei aiheuta aikuisessa negatiivista reaktiota, mutta toisaalta hän saattaa myös liioitella omia tunnekokemuksiaan huomion saamiseksi. Aikuisena ristiriitaisesti kiinnittynyt ihminen saattaa olla herkästi ahdistuva ja uupuva. Hän on tottunut tarkkailemaan ihmisten tunnereaktioita ja välttelemään konfliktitilanteita omien tunteidensa kustannuksella. (Sinkkonen 2004, 1867; Duodecim 2020.)

Jäsentymättömästä eli kaoottisesta kiintymyssuhteesta puhutaan, kun perheen ilmapiiri on ollut hyvin epäjohdonmukainen ja lapselle vahingollinen. Vanhemmat ovat olleet epäluotettavia ja jopa vaarallisia

lapselle. Kiintymyssuhdetta ole koskaan päässyt kunnolla syntymään, sillä vanhemmat eivät ole kyenneet vastaamaan edes lapsen perushoidollisiin tarpeisiin ja lapsen elämä on ollut toistuvasti traumaattista. Tällaisessa perheessä on yleensä psyykkisiä sairauksia tai päihdeongelmia sekä väkivaltaa. Kaoottinen kiintymyssuhdemalli on harvinaisin kiintymyssuhdemalli. (Sinkkonen 2004, 1867; Duodecim 2020.)

5.2 Kiintymyssuhde ja tunnetaitojen kehittyminen

Kun kiintymyssuhdetta ja varhaisten ihmissuhteiden merkitystä on alettu ymmärtämään, on myös haluttu löytää ne tekijät, jotka selittävät ongelmallista tai hyvää kehitystä. Alkuun on ajateltu, että vanhemman sensitiivisyys on ollut suoraan yhteydessä kiintymyssuhteen laatuun, mutta myöhemmin tämä on osoittautunut varsin heikoksi teoriaksi. Tämän jälkeen on alettu kehittää teoriaa mentalisaatiosta, jossa lapsi vähitellen ymmärtää, että hänellä ja vanhemmalla on erilaisia mielenkiinnonkohteita ja tavoitteita ja oppii ottamaan näitä huomioon omassa toiminnassaan. Mentalisaatio tarkoittaa sitä, että ymmärtää vuorovaikutuksessa olevan kaksi erilaista ja erillistä mieltä, jotka erillisyydestä ja erilaisuudesta huolimatta voivat olla keskenään yhteydessä. (Sinkkonen 2018, 44.)

Mentalisaatiokyky kehittyä vain, jos on itse lapsuudessa saanut olla mentalisoivien aikuisten seurassa. Mentalisaatiokyky on lähellä empatian käsitettä. Mentalisaatio on toisen tunnetiloihin eläytymisen lisäksi tunteiden ja kokemusten kognitiivista käsittelyä ja säätelyä, sillä vanhempi vahvistaa ja peilaa lapsen omia tunnetiloja ja siten viestittää ymmärtävänsä, mitä lapsen mielessä on. Jotta mentalisaatiokyky kehittyä, vanhempi ei saa torjua tai ohittaa lapsen kokemusta tai tunnetta, mutta ei myöskään liiaksi tempautua siihen mukaan, jotta lapsen ahdistus ei lisäänty. (Sinkkonen 2018, 44–45.)

Lapsen mentalisaatiokyky kehittyä luonnostaan ja huomaamatta, jos vanhempi on emotionaalisesti läsnä lapselle ja kiinnostunut lapsen mielenmaailmasta. Mentalisaatiokyky lapsella tarkoittaa, että lapsi oppii tunnistamaan omia tunteitaan ja tarpeitaan. Lapsi myös oppii tunnistamaan muiden tunteita ja tarpeita, jos hänen mentalisaatiokykynsä pääsee kehittymään. (Sinkkonen 2018, 45.)

6 POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA

Lasten kasvatuksen tavoitteet ovat muuttuneet yhteiskunnan muuttumisen myötä. Nykypäivänä kasvatuksessa tulee huomioida yhteiskunnan tuomat haasteet ja mahdollisuudet, muuttuneen työelämän vaatimukset sekä vuorovaikutus- ja tunnetaidot. Positiivinen pedagogiikka on vahvuuskasvatusta, joka pohjautuu positiiviseen psykologiaan. Positiivisessa pedagogiikassa lapsi nähdään aktiivisena toimijana ja myönteiset tunteet, vahvuudet ja osallisuus ovat positiivisessa pedagogiikassa keskiössä. (Trogen 2020, 13–26.)

Positiivinen pedagogiikka voidaan jakaa kolmeen pääsisältö kategoriaan, jotka ovat oppiminen, ympäristö ja hyvinvointi. Nämä pitävät sisällään seuraavia asioita: oppimiskäsitys, lapsikeskeisyys, ajattelutaidot, ratkaisukeskeisyys, oppimisen tuen tarvitsijat, arviointi, dokumentointi, myönteinen ympäristö, vuorovaikutus, sosiaaliset taidot, kasvatuskumppanuus, vertaissuhteet, voimavarakeskeisyys, onnellisuus, yksilöllisyys, vahvuudet, tunnetaidot, resilienssi ja läsnäolo sekä stressinhallinta. (Avola & Pentikäinen 2019, 30–31.)

6.1 Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia on tieteenala, joka tutkii onnellisuutta ja hyvinvointia. Positiivinen pedagogiikka pohjautuu tieteellisestä näkökulmasta positiiviseen psykologiaan, sillä positiivisen psykologian interventioiden avulla on tutkittu ja rakennettu positiivista pedagogiikkaa. Positiivinen psykologia keskittyy yksilön myönteisiin voimavaroihin, tunteisiin ja ominaisuuksiin. Tavoitteena on ohjata toiminta- ja ajatusmallit pois ongelmakeskeisyydestä kohti myönteisyyttä ja ratkaisukeskeisyyttä. Positiivinen psykologia eroaa perinteisestä psykologiasta niin, että positiivinen psykologia keskittyy tutkimaan sitä, mitä on onnellisuus ja mitkä asiat tekevät ihmisen hyvinvoivaksi ja onnelliseksi. Perinteinen psykologia taas tutkii niitä asioita, jotka järkyttävät mielenterveyttä, mielenterveyden häiriöitä ja ongelmia sekä kuinka niitä voidaan parantaa, luokitella tai korjata. (Avola & Pentikäinen 2019, 24–25.)

Positiivisesta psykologiasta tulee herkästi mieleen positiivinen ajattelu, mutta positiivinen psykologia on paljon laajempi käsite. Positiivinen ajattelu kyllä oleellisesti kuuluu positiiviseen psykologiaan, mutta positiivinen psykologia pohjautuu tutkimustuloksiin, kun taas positiivinen ajattelu on enemmänkin populaaripsykologian käsite. (Ojanen 2014, 10.) Positiivisen psykologian yksi tavoitteista on kehittää ja

etsiä olosuhteita ja ympäristöjä, jotka tukevat ja edistävät ihmisen kasvua ja kehitystä myönteisessä valossa (Ojanen 2014, 11).

Positiivisen psykologian ”kantaisänä” pidetään professori Martin Seligmania, joka vuonna 1999 perusti positiivisen psykologian yhteisön. Hän on tuonut esille sen, että vaikka viimeisinä vuosikymmeninä ihmisten elintaso on noussut huomattavasti, on ihmisten henkinen hyvinvointi silti laskenut. Tämä antaa perusteet sille, miksi onnellisuuden ja hyvinvoinnin tutkimista tarvitaan. Positiivinen psykologia keskittyy tutkimaan niitä asioita, joiden avulla voimme lisätä ja säilyttää hyvää terveyttä ja näin ollen positiivinen pedagogiikka onkin keskittynyt siihen, mitkä asiat lisäävät lasten oppimista ja hyvinvointia. (Avola & Pentikäinen 2019, 25–26.)

6.2 Positiivinen pedagogiikka työotteena

Myönteisillä tunteilla on meihin erityisen suuri vaikutus, joten niitä kannattaa ja pitää vahvistaa. Myönteiset tunteet ovat hyvinvointimme kulmakiviä ja ne tuottavat elämäämme toisiinsa liittyviä positiivisia vaikutuksia, kuten terävöittävät kognitiivisia taitoja, hälventävät negatiivisten tunteiden haitallisia vaikutuksia, lisäävät sinnikkyyttä ja toipumiskykyä, parantavat ihmissuhteita, edistävät fyysistä hyvinvointia, parantavat työn tehokkuutta ja edistävät elämässä menestymistä. Lapsilla hyvinvointi näkyy samalla lailla kuin aikuisillakin ja näin ollen he kykenevät pitämään yllä kaverisuhteita, ovat sinnikkäitä, avuliaita ja yhteistyökykyisiä. Onnellisen ja tasapainoisen aikuisen ennusmerkkinä voidaan myös pitää lapsuusvuosien emotionaalista hyvinvointia. Positiivinen psykologia ja positiivinen pedagogiikka eivät silti sulje pois negatiivisia tunteita, vaan niitäkin tarvitaan, jotta olisimme hyvinvoivia. Negatiivisia tunteita ei silti saa olla suhteessa enemmän positiivisiin tunteisiin verrattuna. (Leskisenoja 2019, 17–23.)

Tällä hetkellä Suomessa positiivinen pedagogiikka on hyvin vahvasti läsnä varhaiskasvatuksen arjessa. Varhaiskasvatuslaissa on varhaiskasvatuksen tavoitteissa samoja asioita, joihin positiivinen pedagogiikka nojaa omissa tavoitteissaan. Tästä johtuen varhaiskasvatuslaki, valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma ja positiivinen pedagogiikka sulautuvat yhteen ja ovat tällä hetkellä vahvasti osa suomalaista varhaiskasvatusta. Tavoitteellinen varhaiskasvatustyö ja positiivinen pedagogiikka täydentävät ja vahvistavat toisiaan, koska varhaiskasvatuksen tavoitteet voidaan saavuttaa paremmin positiivisen pedagogiikan menetelmien avulla. (Leskisenoja 2019, 39.)

Positiivista pedagogiikka varhaiskasvatuksessa on korkealaatuista pedagogista toimintaa, lapsen välittävää kohtaamista ja pedagogista rakkautta, mahdollisuuksiin uskomista, vahvan luonteen rakentamista, myönteistä suhtautumista ja hyvään keskittymistä, lapsen hyväksymistä ja arvostamista sellaisenaan sekä lapsen hyvinvoinnin edistämistä. Positiivinen pedagogiikka on hyvinvoinnin edistämistä, joka koostuu myönteisistä tunteista, toimintaan sitoutumisesta, välittävistä ihmissuhteista, merkityksellisyyden kokemuksesta ja saavuttamisesta. (Leskisenoja 2019, 39–43.)

Positiivinen pedagogiikka näyttäytyy varhaiskasvatuksen toimintakentällä hyvin laajasti. Leskisenoja tuo esille kirjassaan (Leskisenoja 2019), että positiivinen pedagogiikka hänen haastattelujensa perusteella lähentää aikuisen ja lapsen välistä suhdetta, parantaa ryhmän yhteishenkeä, parantaa kotien ja päivähoiton yhteistyötä sekä saa työyhteisön voimaan hyvin.

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Toiminnallinen opinnäytetyö on hyvä vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on ohjeistaa käytännön toimintaa, opastaa sekä järjestää ja järjeistää toimintaa. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi perehdyttämisorja, käytäntöön suunnattu opastus, ohje tai ohjeistus, sekä myös jonkin tapahtuman toteuttaminen. Käytännön toteutus ja sen raportoinnin yhdistäminen on tärkeää ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Me valitsimme toteutustavaksemme oppaan, jossa yhdistyi teoreettinen perusta sekä konkreettiset työvälineet tunnetaitoihin ja positiiviseen pedagogiikkaan liittyen. Opinnäytetyön prosessi käsittää seitsemän eri vaihetta, jotka ovat aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos (Salonen 2013, 17–19).

7.1 Aloitusvaihe

Aloitimme yhteisen opinnäytetyömme suunnittelun vuoden 2020 alussa. Ajatuksenamme oli ensin tehdä tunnetaitoja tukevien leikkien ympärille pohjautuva opas varhaiskasvatuksen työntekijöille tai tuleville varhaiskasvatuksen sosionomiopiskelijoille. Idea muokkautui ajan kanssa käsittelemään tunnetaitoja positiivisen pedagogiikan näkökulmasta. Ajatus tunnetaidoista oli mielestämme hyvin ajankohtainen sekä yhteiskunnallisestikin merkittävä. Halusimme myös lisätä omaa tietämystämme tunnetaidoista sekä tunnekasvatuksesta positiivisen pedagogiikan näkökulmasta, koska opinnoissamme näitä asioita ei käsitellä. Toiminnallisen opinnäytetyön ensimmäinen vaihe on aiheen ideointi. Aiheen valinnan tulee pohjautua siihen, mikä itseä kiinnostaa alan opinnoissa sekä tulevassa työelämässä. Jotta opinnäytetyön toteutus tuntuu mielekkäältä, on tärkeää, että opinnäytetyön aihe on sellainen, että se motivoi itseä. Aiheen tulee olla myös ajankohtainen, jotta se kiinnostaa myös toimeksiantajaa (Vilka & Airaksinen 2003, 23.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toimeksiantajan löytäminen omalle opinnäytetyölle on suotavaa. Kun opinnäytetyön aihe tulee työelämästä, tukee se myös tekijän ammatillista kasvua (Vilka & Airaksinen 2003, 16–17.) Aiheen idean ei ole pakko olla aina työelämän edustajan/toimeksiantajan aloitteesta tuleva, vaan opiskelijat voivat ottaa itse yhteyttä alan toimipaikkoihin (Vilka & Airaksinen 2003, 23). Tällä tavoin myös itse menettelimme toimeksiantajan hakemisen suhteen. Kun opinnäytetyön aihe oli

meille itsellemme selkiytynyt, otimme itse yhteyttä useampaan Ylivieskassa toimivaan yksityiseen varhaiskasvatuspalveluita tuottavaan yritykseen. Näistä yhteistyökumppaniksemme valikoitui Ylivieskassa toimiva Taikatuulen päiväkot.

7.2 Työn suunnitteluvaihe ja esivaihe

Suunnitteluvaiheeseen kuuluu, että hankkeesta tehdään kirjallinen tutkimussuunnitelma (Salonen 2013, 17). Tutkimussuunnitelmassa tulee kertoa työn tavoitteet, tausta, vaiheet, ympäristö, toimijat, materiaalit, tiedonhankintamenetelmät sekä mahdolliset haittaavat/estävät tekijät (Salonen 2013, 17) sekä vastata kysymyksiin, mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään (Vilka & Airaksinen 2003, 26). Tutkimussuunnitelman tarkoituksena on se, että opinnäytetyön idea ja tavoitteet tulevat tiedostetuiksi, harkituiksi ja perustelluiksi. Ensisijainen merkitys tutkimussuunnitelmassa on jäsentää itselle se, mitä on tekemässä. Tutkimussuunnitelma myös osoittaa, että kykenee johdonmukaiseen päättelyyn ideassaan ja tavoitteissaan. Näiden lisäksi tutkimussuunnitelma on lupaus siitä, mitä aiotaan tehdä ja siihen tulisi pystyä sitoutumaan. (Vilka & Airaksinen 2003, 26–27.)

Kun olimme saaneet yhteistyökumppanin työllemme ja ohjaava opettajamme oli hyväksynyt aiheen, aloitimme tutkimussuunnitelman teon. Tutkimussuunnitelmamme oli noin kymmenen sivun mittainen raportti siitä, mitä olemme tekemässä, miten sen toteutamme, aikataulu opinnäytetyön toteutukseen, työn tavoitteet, tausta ja hyödyn saajat sekä Swot-analyysi. Swot-analyysissä työmme uhka- ja haittatekijöiksi paljastuivat oleellisen tiedon rajaaminen, toteutuksen haasteet (oppaan ulkoasu ja toteutus) sekä aikataulu. Näiden tiedostaminen jo alkuvaiheessa on helpottanut työskentelyä, koska olemme pystyneet varautumaan niihin jo ennakkoon.

Valmiin tutkimussuunnitelman esittelimme opinnäytetyöseminaarissa 19.11.2020. Tähän saakka pysyimme suunnittelemassamme aikataulussa. Tutkimussuunnitelman esittämisen jälkeen työstimme tulevan oppaamme sisältöä sekä päätimme, mihin aihealueisiin kumpainenkin meistä perehtyy. Esivaiheessa organisoidaan tulevaa työskentelyä ja ajallisesti esivaihe on yleensä lyhyt (Salonen 2013, 17).

7.3 Työstövaihe

Työstövaihe on opinnäytetyön pisin ja vaativin vaihe (Salonen 2013, 18). Tämän huomasimme myös itse. Opinnäytetyömme tekemistä haittasi meidän molempien kohdalla opintovapaan keskeytyminen uusien töidemme vuoksi. Keskeytyminen oli kuitenkin positiivinen asia, koska pääsimme kumpikin uutta koulutustamme vastaaviin tehtäviin varhaiskasvatuksen opettajiksi. Alkuperäisen suunnitelmamme mukaan Tunnetaitava kasvattaja -opas olisi tullut olla valmiina jo helmikuussa 2021, jolloin olisimme sen palauttaneet tarkistettavaksi ja samalla alkaneet työstää raporttia. Työllisyystilanteesta johtuen työstövaihe venyi pidemmäksi ja ensimmäisen version oppaastamme palautimme maaliskuun puolivälissä 2021. Samalla aloitimme raportin työstämistä.

Työstövaiheessa kävimme myös ohjaavan opettajamme kanssa väliarvioinnin, jossa pohdimme oppaan sisältöä ja saimme palautetta siitä, mitä voisimme vielä oppaaseemme lisätä. Teimme tarvittavat muutokset ennen oppaan palautusta. Ohjaava opettajamme tarkasti oppaan sisällön ja toinen opettaja oppaan kieliasun, jota sitten vielä muokkasimme oppaan lopulliseen versioon. Tämän jälkeen opas lähetettiin myös yhteistyökumppanillemme Taikatuulen päiväkodille (4/2021).

7.4 Viimeistelyvaihe ja valmis tuotos

Viimeistelyvaihe on myös vaativa, koska siinä on tarkoitus viimeistellä tuotos sekä raportti, jotka muodostavat yhdessä toiminnallisen opinnäytetyön (Salonen 2013, 18). Meidän työskentelymme poikkesi hieman tästä kaavasta, koska teimme tuotteen ensin ja sen jälkeen vasta aloimme työstämään raporttia. Toisin sanoen palasimme siis raportin tekemisessä työstövaiheeseen, kun olimme saaneet oppaamme viimeistelyvaiheen läpi ja valmiin tuotoksen tehtyä. Viimeistelyvaiheeseen laadimme myös opinnäytetyömme raportin johdannon ja korjailimme tekstiä. Viimeistelyvaiheeseen kuuluvat myös kypsyysnäyte, itsearviointi, Theseukseen opinnäytetyön julkaisu, loppuseminaari ja kirjallisen raportin palautus (Centria ammattikorkeakoulu). Kirjallisen raportin palautimme 14.5.2021. Loppuseminaarin jälkeen (20.5.2021) on vuorossa kypsyysnäyte ja itsearviointi, jonka jälkeen lähetämme työmme Theseukseen.

8 TUNNETAITAVA KASVATTAJA -OPPAAN TOTEUTUS

Toiminnallinen opinnäytetyömme Tunnetaitava kasvattaja -opas päädyttiin tekemään PDF-muotoisena julkaisuna, jotta sitä voitaisiin hyödyntää sähköisenä, älylaitteilta luettavana oppaana yhtä kätevästi kuin tulostettuna versionakin. Julkaisumme tehtiin opintojemme kautta tutuksi tulleella PowerPoint -ohjelmalla (versio 2104), joka kuuluu Microsoftin Home and Student -pakettiin (2016). PowerPoint -ohjelma on tarkoitettu sähköisten diaesitysten luomiseen. Esityksen avulla voi tuoda ilmi tarinan käyttämällä tarvittavan määrän dioja. Kukin dia on kuin tyhjä paperi, johon voi lisätä kuvia ja tekstiä tarinan kertomiseksi. (Microsoft 2021.)

Julkaisun suunnittelussa sen sisältämän viestin ohella on lähes yhtä tärkeää se, miltä julkaisu näyttää ja millaisia asioita se viestii visuaalisesti jo ensisilmäyksellä. Voisikin sanoa, että visuaalinen suunnittelu on tavallaan koko viestin kivijalka, jonka tehtävänä on antaa julkaisun sisällölle, tavoitteille ja tarkoitukselle ääni ja luonne. (Pesonen & Tarvainen 2003, 2–3.) Opinnäytetyömme idean synnyttyä ensimmäisten kysymysten joukossa olikin: Miten opas toteutettaisiin ja kuka sen visuaalisesta ilmeestä mahdollisesti vastaisi? Koska tiesimme, että kokonaisen oppaan graafisessa suunnittelussa olisi paljon työtä, yritimme saada yhteistyökumppaneita Ylivieskan koulutuskeskus Jedun media-alan opiskelijoista. Ehdotuksenamme oli, että olisimme tuottaneet kuvat ja tekstisisällöt itse, mutta media-alan opiskelijat olisivat vastanneet oppaan graafisesta ilmeestä ja julkaisun konkreettisesta toteutuksesta.

Oppaalle ei kuitenkaan löytynyt tekijää, joten päätimme tarttua haasteeseen ja vastata myös oppaan graafisesta toteutuksesta itse. Käytössämme jo olevista ohjelmista Microsoft PowerPoint vaikutti sopivamalta tarkoituksiimme, sillä se antoi mahdollisuudet monisivuiseen toteutukseen ja tarjosi useita erilaisia valmiita teemoja pohjaksi oppaan visuaaliselle ilmeelle. Lisäksi PowerPointin avulla kuvien asettelu tekstikenttien yhteyteen onnistuu suhteellisen mutkattomasti, mikä myöskin oli yksi merkittävä tekijä julkaisun toteuttamiseen käytettävää työkalua valittaessa.

8.1 Ulkoasu, typografia ja asettelu

Julkaisulla on aina jonkinlainen ulkoasu, olipa se sitten suunniteltu tai suunnittelematon. Koska halusimme saada viestimme välittymään mahdollisimman tehokkaasti, pidimme myös oppaan ulkoista ilmettä erittäin tärkeänä asiana. Onnistunut visuaalinen suunnittelu vaikuttaa lukijan motivaatioon herättämällä toivottua huomiota parhaimmillaan myös tunnetasolla, kun taas suunnittelematon ulkoasu saattaa vaikuttaa jopa välinpitämättömyydeltä sisältöä kohtaan. Tällöin sisältö ei todennäköisesti herätä lukijankaan kiinnostusta aiheeseen. (Pesonen & Tarvainen 2003, 2–5.) Meidän oli kuitenkin otettava huomioon myös projektimme tiivis aikataulu, minkä vuoksi päädyimmekin valitsemaan PowerPoint -ohjelman valmiin Ioni-teeman asettelumalliksemme. Ioni-teeman väriksi valitsimme violetin, sillä sitä voitiin käyttää väriharmoniassa niin punertavien kuin sinertävienkin sävyjen kanssa. Violetti väri koetaan myös usein rauhoittavana värinä, minkä vuoksi se sopikin hyvin myös julkaisumme aiheeseen. (Pesonen & Tarvainen 2003, 54–55.)

Julkaisua suunnitellessa on pohdittava aina ensin, kenelle julkaisu tehdään ja mitä sillä halutaan saavuttaa (Pesonen & Tarvainen 2003, 4). Oppaamme oli suunniteltu varhaiskasvatuksen henkilökunnan ja opiskelijoiden työvälineeksi, ja tiesimme kokemuksesta, että arki kentällä voi olla joskus hyvinkin kireistä. Halusimme siis saada oppaan sisällön esitettyä mahdollisimman helppolukuisesti, jotta sen lukeminen ja tekstiin palaaminen olisi mutkatonta. Rakenteellisesti luettavuuteen vaikuttavat mm. fontin koko, merkkiväli, rivien pituus, tekstin asettelu ja palstojen välit. (Pesonen & Tarvainen 2003, 30).

Typografian tarkoitus on toimia lukijan apuvälineenä, tekstin selkiyttäjänä. Kirjaimen eri muotoja käyttämällä voidaan tehostaa tekstin osia, kuten mekin oppaassamme teimme (Pesonen & Tarvainen 2003, 28). Kirjoitimme julkaisun otsikot suuraakkosin ja erityisen huomionarvoiset asiat korostimme lihavoimalla. Tekstissä esiintyvät vuorosanat eroteltiin kursivoinnilla. Kirjaimen koko tulee valita suhteessa käytettävään tilaan, tekstin määrään ja palstaleveyteen. Liian pieni fontti on hankalasti luettava, mutta liian suuri voi olla luotaantyöntävä ja hidaslukuinen. Fontin valinta vaikuttaa lukijan mielikuviin, joten siihen kannattaa kiinnittää huomiota. Sopiva kirjaintyyppi löytyy usein vain kokeilemalla. Kokeilujemme tuloksena julkaisumme fontiksi valikoitui Century Gothic, sillä siinä kirjainmuodot erottuvat selkeästi toisistaan tehden fontista helposti luettavan. Leipäteksti on koossa 12, mikä oli mielestämme sopivan suuri erottuvuuden näkökulmasta, mutta riittävän pieni kattavan sisällön esille tuomiseksi. Oppaan alussa on runo, jonka fonttina käytettiin Segoe Print -fonttia lihavoituna. Muotokieleltään sirompi Segoe Print sopii runolliseen tyyliin mutta on riittävän erilainen pääosassa olevan fontin kanssa. Näin ollen kokonaisuus pysyy rauhallisena ja hallittuna. (Pesonen & Tarvainen 2003, 28–30).

Julkaisumme tekstintasaustapana on käytetty pääasiassa tasapalstaa, sillä se on ryhdikäs ja helppolukui-
nen. Joillakin sivuilla tasaustapana on käytetty myös oikeaa liehua. Oikean liehun käyttö perustuu som-
mitteluun, sillä sitä on käytetty tekstikentän sijoituessa tiiviisti kuvan viereen. (Pesonen & Tarvainen
2003, 28–30). Sivujen sommittelussa on mukailtu kultaisen leikkauksen periaatetta ja sivun optista kes-
kipistettä on säädelty sivukohtaisesti. Sivut on myös pyritty asettelemaan siten, että raskaat elementit,
kuten suuret kuvat sijoittuisivat aina sivun alaosaan, jotta sivun ilme pysyisi mahdollisimman tasapai-
noisena. (Pesonen & Tarvainen 2003, 60–63.)

8.2 Kuvat ja objektit

Kuva on tehokas keino vaikuttaa lukijaan. Kuvan avulla voidaan luoda mielikuvia ja tunnelmaa, mutta
kuva voi olla myös kantaottava. Lukija voi hahmottaa kuvan keskeisen sanoman jo yhdellä silmäyk-
sellä. Parhaimmillaan kuvitus on moniulotteinen ja pysäyttävä. (Pesonen & Tarvainen 2003, 60–63).
Oppaassa käytetyt kuvat ovat omiamme muutamaa lainattua kuvaa lukuun ottamatta. Lainatussa kuvissa
kuvan tekijän tai omistajan tiedot on merkitty selkeästi kuvan alle. Kuvien avulla on pyritty havainnoi-
listamaan tekstin sisältöä ja luomaan tunnelmaa.

PowerPoint -ohjelma antaa mahdollisuudet luoda myös omia visuaalisia elementtejä esityksiin (Micro-
soft 2021). Koska opasta tulotettiin käyttämään myös tulostettuna versiona, mukautimme työskentelytilan
pystysuuntaiseksi A4-paperikokoon (210x297mm). Asettelpohjaan jäi tällöin paljon tyhjää tilaa reu-
noille, minkä vuoksi päädyimme lisäämään värimaailmaan sopivan violetin kehyksen sivun laitaan. Ke-
hys luo osaltaan julkaisulle yhtenäistä ilmettä ja visuaalista linjaa (Pesonen & Tarvainen 2003, 4). Li-
säksi sommittelua on rikastettu sivujen värisävyihin sopivilla objekteilla, joita pystyy lisäämään esityk-
siin mielensä mukaan; rajana ainoastaan tekijän luovuus (Pesonen & Tarvainen 2003, 4; Microsoft
2021).

8.3 Lopputulos

Oppaan visuaalinen ilme muotoutui ja jalostui edelleen sitä työstäessämme. Vaikka PowerPoint -ohjelma taipuukin monenlaiseen tekemiseen, oli se tällaisessa vaativammassa visuaalisessa käytössä hie- man vaikeasti työstettävä. Jälkeenpäin arvioimme, että olisi ehkä ollut viisasta perehtyä johonkin toiseen ohjelmaan, joka olisi ollut tarkoitettu vastaavanlaisten julkaisujen tekemiseen. Kohdallamme kuitenkin myös rajallinen budjetti asetti omat rajansa, mikä toisaalta puolsi jo olemassa olevien ohjelmien hyö- dyntämistä. Vasta oppaan ollessa jo kovasti etenemisvaiheessa tulimme ajatelleeksi, että olisimme voi- neet etsiä yhteistyökumppaneita myös muista kouluista. Nykyaikana kun sähköiset yhteydenpitokeinot mahdollistavat yhteistyön maan toiseltakin puolelta käsin. Jos oppaan graafisesta suunnittelusta olisivat vastanneet media-alan opiskelijat opettajiensa ammattitaitoisessa ohjauksessa, olisi lopputulos voinut olla ulkoasultaan nykyistä ammattimaisempi.

Osaltaan oppaan viimeistely oli haastava vaihe, ja näyttikin siltä, että hienosäätöä olisi voinut jatkaa loputtomiin. Olimme kuitenkin jo jäljessä aikataulusta, minkä vuoksi päätimme lopputuloksen olevan riittävän hyvä meidän mittapuullamme, sillä emmehän ole graafisen suunnittelun ammattilaisia. Siihen nähden opas onnistuikin mielestämme lopulta erittäin hyvin ja palvelee mielestämme tarkoitustaan erin- omaisesti.

9 POHDINTA

Lapset, jotka saamme kohdata työssämme varhaiskasvattajina, ovat kanssamme vain murto-osan elämästään. He myös tulevat elämäämme kukin omista lähtökohdistaan, jotka saattavat olla keskenään hyvinkin erilaiset. Meillä varhaiskasvattajilla on silti mahdollisuus vaikuttaa merkittäväällä tavalla kohtaamiemme lasten tulevaisuuteen olemalla korjaavia ja vahvistavia ihmissuhteita heidän elämässään. Positiivisen pedagogiikan periaatteita hyödyntämällä ja opettamalla tunnetaitoja voimme tukea lasten mielenterveystaitojen kehittymistä, vuorovaikutustaitoja, tervettä itsetuntoa ja resilienssiä. Näistä elämän eväistä hyötyvät kaikki lapset, lähtökohdistaan riippumatta.

Tunnetaitava kasvattaja -oppaaseemme olemme pyrkineet kokoamaan kaiken sen tiedon, jonka avulla kasvattaja tai alalle suuntaava opiskelija voi tutustua tunnekasvatuksen perusteisiin. Oppaan on tarkoitus herätellä lisää kiinnostusta tunnetaitoja ja positiivista pedagogiikkaa kohtaan, jotta jokainen lukija voisi innostua tunnetaitojen opettamisesta ja harjaantua mahdollisimman tunnetaitavaksi kasvattajaksi. Työmme taustalla vaikuttavan teoreettisen viitekehyksen olemme valinneet uusimmasta tunnetaitoja ja positiivista pedagogiikkaa käsittelevästä kirjallisuudesta, jota on täydennetty myös vanhempaan tutkimukseen perustuvalla kiintymyssuhdeteorialla. Lähdeluetteloon perehtymällä voi löytää aiheesta runsaasti lisälukemista ja myös oppaassa on kehoitettu lukijaa tutustumaan aiheeseen lisää lähdeluettelon teoksien avulla, omien kiinnostuksen kohteidensa mukaan. Tietoa aiheesta onkin saatavilla todella paljon ja yksi tavoitteistamme olikin pyrkiä rajaamaan opasta siten, että sisältö pysyisi suhteellisen nopeasti luettavana ja selkeänä. Mielestämme onnistuimme tavoitteessamme hyvin ja saimme luotua kätevän ja hyödyllisen tunnekasvatuksen perusteet sisältävän oppaan.

Opinnäytetyötämme suunnitellessamme tarkoituksena oli ensin hankkia ulkopuolinen yhteistyökumppani itse oppaan toteuttamista varten. Ajattelimme että tällaisen oppaan toteutus olisi ollut hyvä harjoitustyö media-alan opiskelijoille, ja päädyimme tiedustelemaan koulutuskeskus Jedun opettajilta löytyisikö heidän kauttaan yhteistyökumppania oppaan toteutukseen. Ajatuksenamme oli, että olisimme toimittaneet media-alan opiskelijoille sisällön ja kuvia, mutta he olisivat vastanneet kokonaan oppaan graafisesta suunnittelusta ja toteutuksesta. Tuolloin 2020 alkuvuodesta, ei kuitenkaan yhteistyökumppania löytynyt ja päädyimme vastaamaan myös oppaan toteutuksesta itse. Oppaan ollessa jo valmisteilla huo-

masimme, että olisimme voineet käyttää yhteistyökumppanin etsintään hieman enemmän aikaa ja ky- sellä tekijöitä oppaalle laajemminkin. Oloisimmehan voineet pitää yhteyttä digivälineiden avulla ja toi- mittaa sisällön sekä kuvat myös sähköisesti. Yhteistyökumppani olisi varmasti nopeuttanut opinnäyte- työprosessiamme huomattavasti, sillä oppaan toteutusvaihe oli lopulta melko työläs ja aikaa vievä. Jäim- mekin alkuperäisestä aikataulustamme jälkeen juuri tässä vaiheessa, ja mahdollisen yhteistyökumppanin mukanaolo olisi saattanut pitää meidät suunnitellussa aikataulussa. Nyt kun prosessimme on loppuvai- heessa, emme kuitenkaan voi lopputulosta harmitella, sillä mielestämme oppaasta tuli lopulta juuri sel- lainen kuin siitä pitikin tulla. Oppaassa näkyy meidän persoonallisuutemme, ajatusmaailmamme ja luo- vuutemme nyt konkreettisesti, vaikkakaan se ei ehkä ole visuaalisesti niin ammattimainen kuin se olisi saattanut media-alan opiskelijoiden toteuttamana olla. Opas on kuitenkin juuri meidän näköisemme, ja olemme tyytyväisiä aikaansaannokseemme.

Nyt jälkepäin, opinnäytetyöprosessiamme kriittisesti arvioitaessa, nousee kuitenkin esille yksi asia jonka olisimme voineet tehdä paremminkin; nimittäin yhteistyö työelämätahon kanssa. Alkuperäisessä suunnitelmassamme oli tarkoituksena koostaa opas tunnetaitoja tukevista leikeistä, joita olisimme käy- neet kentällä myös testaamassa. Suunnitelmamme kuitenkin muuttuivat prosessin myötä, ja päädyimme ajatukseen tunnetaitoja koskevasta oppaasta, mikä ei välttämättä vaatinut kentälle jalkautumista. Myös opinnäytetyöprosessimme alkuvaiheessa puhjennut koronapandemia vaikutti yhteydenpitoon, kun lähi- tapaamisten määrä työelämätahon kanssa oli pidettävä minimissä, kuten kaikki muutkin sosiaaliset lä- hikontaktit. Nyt kun epidemiaa eletään jo kohta toista kesää, olemme ymmärtäneet digivälineiden mu- kanaan tuomat mahdollisuudet. Työmme merkityksellisyyttä olisi varmasti osaltaan lisännyt tiiviimpi yhteydenpito työelämän edustajiin esimerkiksi Teamsin välityksellä. Esimerkiksi jo suunnitteluvai- heessa olisimme voineet selvittää, millaista tietoa kentällä erityisesti tarvittaisiin ja mitä keinoja siellä jo käytettiin. Tosin tunnetaidot ja positiivisen pedagogiikan teoria oli meille molemmille uutta ja hyö- dyllistä pääomaa omaa ammatillista kasvuamme ajatellen, minkä vuoksi oli silti hyvä, että perehdyimme aiheeseen sen nykyisessä laajuudessaan, joskin lähtökohtaisten tarpeiden selvittäminen olisi saattanut helpottaa huomattavasti työmme rajaamista.

Oppaan luomisen lisäksi olemme opinnäytetyömme myötä saaneet itsekkin sukeltaa syvälle tunnetaitojen ja positiivisen pedagogiikan maailmaan. Positiivisesta pedagogiikasta ja vahvuusajattelusta on tullut tä- män prosessin ansiosta osa elämäämme niin töissä kun kotonakin. Tunnetaidot, positiivinen pedago- giikka ja vahvuusajattelu rikastuttavat kaikkia ihmissuhteita auttaen meitä olemaan hyväksyvämpiä

paitsi itseämme, myös toisia ihmisiä kohtaan. Tunnetaidoissa ei myöskään kukaan ole koskaan täysin valmis, vaan tunnetaitojaan pystyy kuka tahansa kehittämään läpi elämän. Kokemuksestamme voimme sanoa, että se myös kannattaa, sillä tunnetaitojen kehittymisen myötä kasvavaan henkiseen hyvinvointiin ja sosiaaliseen pääomaan satsaaminen ei koskaan ole turhaa.

Näemme työmme merkityksellisenä myös yhteiskunnallisella tasolla, sillä pyrkimällä kehittämään kohtaamiemme lasten tunnetaitoja ja sitä kautta heidän mielenterveys- ja vuorovaikutustaitojaan, tervettä itsetuntoa sekä heidän resilienssiään edistämme paitsi yksilön, myös sosiaalisten yhteisöjen ja sitä kautta koko kansamme henkistä hyvinvointia. Omien kokemustemme mukaan positiivisen pedagogiikan menetelmistä ja tunnetaitoja tukevista työskentelytavoista, kuten empaattisesta asennoitumisesta ja hyväksyvistä läsnäolosta, on ollut valtavasti hyötyä myös omassa työssämme varhaiskasvatuksen opettajina. Esimerkiksi empaattinen ja hyväksyvä suhtautuminen lapsen tunnepurkauksiin on kokemustemme mukaan selkeästi nopeuttanut tunnemyrskyjen ja jumitilanteiden ylitse pääsemistä kaikkien lasten kohdalla. Positiivisen pedagogiikan menetelmät ovatkin helpottaneet omaa työtä ja lisänneet merkityksellisyyden kokemustamme ja positiivista mielialaa myös noiden haastavimpien kasvatustilanteiden jälkeisiin tunnelmiin.

Yksi merkittävimpiä tekemiämme oivalluksia tätä työtä tehdessämme oli myös kiintymyssuhteen vaikutusten ymmärtäminen, mikä todella auttaa näkemään lapsen käytöksen takana olevia syitä ja lisää kykyämme pedagogiseen rakkauteen myös haastavasti käyttäytyvien lasten kohdalla. Kyky pedagogiseen rakkauteen taas mahdollistaa empaattisen lähestymistavan haastavissa kasvatustilanteissa, mikä puolestaan lisää yhteyttä lapsen ja kasvattajan välillä, luo luottamusta ja mahdollistaa korjaavien kiintymyssuhteiden syntymisen varhaiskasvatuksessa. Näin hyvän näkemisen ja lapsen kokonaisvaltaisen ymmärtämisen kehä parhaimmillaan jatkuu ja vahvistuu.

LÄHTEET

Avola, P., Pentikäinen, V. 2019. *Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. BEEhappy Publishing

Centria ammattikorkeakoulu. *Centrian opinnäytetyö- ja kirjoitusohjeet*. Saatavissa: <https://libguides.centria.fi/c.php?g=677248&p=4825660>. Viitattu 23.5.2021.

Ciarrochi, J., Chan, A.Y.C. & Bajgar, J. 2001. *Measuring emotional intelligence in adolescents*. *Personality and Individual Differences*, 31, 1105–1119.

Ciarrochi, J., Deane, F.P., Wilson, C.J. & Rickwood, D 2002. *Adolescents who need help the most are the least likely to seek it: The relationship between low emotional intelligence and low intention to seek help*. *British Journal of Guidance and Counselling*, 30(2), 173–188.

Duodecim. 2020. *Kiintymyssuhdemallit. Odottavan äidin käsikirja*. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00026>. Viitattu 22.4.2021.

Jääskinen, A-M., 2017. *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Helsinki: Lasten keskus ja kirjapala Oy.

Kampman, M.; Solantus, T.; Anttila, N.; Ojala, T.; Santalahti, P. & Yhteispeli- työryhmä. 2015. *Yhteispeli koulussa. Opas hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen*. Tampere: Juvenes Print. Suomen yliopistopaino Oy. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129900/URN_ISBN_978-952-302-586-8.pdf?sequence=. Viitattu 8.4.2021.

Köngäs, M. 2018. *''Eihän lapsil ees oo hermoja'' – Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa*. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Saatavissa: https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63145/K%c3%b6ng%c3%a4s_Mirja_ActaE_235pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu: 1.4.2021.

Kallio, M. 2016. *Lujasti lempeä*. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. *Pienen lapsen sosiaalisuus*. Helsinki: WSOY.

Kokkonen, M. 2010. *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: opi tunteiden säätelyn taito*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lahtinen, A., Rantanen, J. 2019. *Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin*. Keuruu: PS-kustannus.

Leskisenoja, E. 2019. *Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Toteuta käytännössä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lumley, M.A. 2004. *Alexithymia, emotional disclosure, and helth: A program of research*. *Journal of Personality*, 72(6) 1271–1300.

- Microsoft. 2021. *Powerpoint esityksen luominen*. Saatavissa: <https://support.microsoft.com/fi-fi/office/powerpoint-esityksen-luomisen-perustoiminnot-efbbc1cd-c5f1-4264-b48e-c8a7b0334e36>. Viitattu 9.5.2021.
- Mieli, Suomen Mielen terveys ry. 2011a. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielen-terveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>. Viitattu 6.5.2021.
- Mieli, Suomen Mielen terveys ry. 2011b. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielen-terveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunteen-ilmaiseminen>. Viitattu 6.5.2021.
- Ojanen, M. 2014. 2. Uudistettu painos. *Positiivinen psykologia*. Porvoo: Bookwell Oy.
- Opetushallitus. 2021. *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet pähkinänkuoressa*. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-pahkinankuoressa>. Viitattu 11.5.2021.
- Papunet. 2021. *Tunnetaidot*. Saatavissa: <https://papunet.net/materiaalia/tunnetaidot>. Viitattu 23.5.2021.
- Pesonen, S & Tarvainen, J. 2003. *Julkaisun tekeminen*. Jyväskylä: Docendo Finland Oy.
- Pöyhönen, J & Livingston, H. 2020. *Tunnetaitojen käsikirja. Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle*. Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.
- Riihonen, R & Koskinen, M. 2020. *Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Saarinen, M & Kokkonen, M. 2003. *Tunneäly. Kohti kokonaista elämää*. Helsinki: WSOY
- Salonen, K. 2013. *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI- henkilöstölle*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <http://www.julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. Viitattu 28.4.2021.
- Sinkkonen, J. 2018. *Kiintymyssuhteet elämänsäkaressa*. 1.–2. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Sinkkonen, J. 2004. *Kiintymyssuhdeteoria- tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin*. Duodecim 2004; 120(15): 1866–73. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo94437>. Viitattu 1.4.2021.
- Trogen, T. 2020. *Positiivinen kasvatus*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Trogen, T. 2021. *Itsesäätelyn menetelmiä lapselle/ Erityisvoimia*. Saatavissa: <https://erityisvoimia.fi/kuormituksen-vahentamisen-keinot/itsesaatelymenetelmia-lapsille>. Viitattu 2.5.2021.

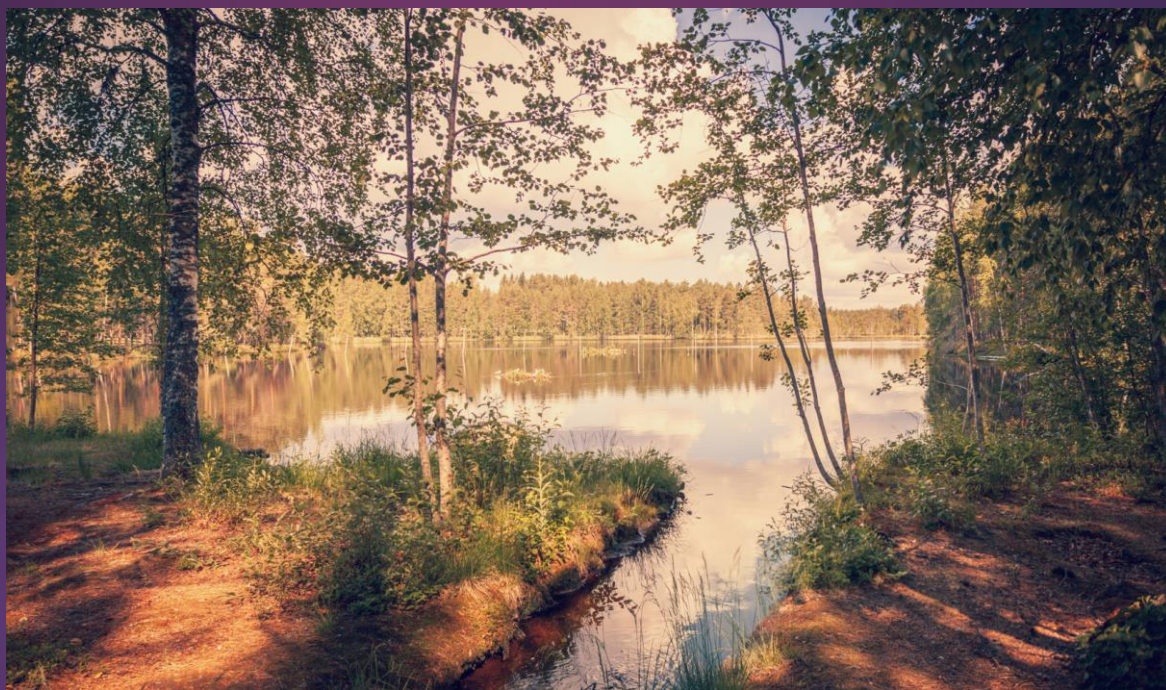
TAULUKOT

TAULUKKO 1. Esimerkkejä Validoimisesta (mukaillen Lahtinen & Rantanen 2019, 38–40; Riihonen & Koskinen 2020, 69–71.)

TUNNE	VIESTI	SANOITA	VÄLTÄ
Viha	Lapsi on kokenut loukkauksen tai hyökkäyksen.	”Sinua on kohdeltu väärin, suututtaa varmasti. Kertoisitko lisää tilanteesta.”	”Rauhoitu, eihän tuossa mitenkään käynyt.”
Suru	Lapsi on menettänyt jotain tärkeää.	”X oli sinulle todella tärkeä, ymmärrän että olet surullinen. Jutellaanko asiasta?”	”No niin, piristypä nyt. Puhutaanpa iloisemmista asioista.”
Pelko	Lapsi kokee asian häntäuhkaavaksi.	”Onpa pelottava juttu, ei ihme, että olet peloissasi. Olet nyt turvassa tässä. Puhutaanpa lisää asiasta.”	”Älä tuollaisia mieti, ihan turha miettiä tuollaisia asioita.”
Turhautuminen	Jokin lapselle tärkeä asia on estetty.	”Varmasti harmittaa, kun et voi tehdä niin kuin haluaisi. Olet varmasti turhautunut.”	”Koetapa nyt ymmärtää, että aina ei saa mitä haluaa, ihan turha harmittella”
Häpeä	Lapsi kokee, että hän ei kelpaa tai riitä.	”Tuntuuko sinusta, ettet ole tarpeeksi hyvä/etevä/reipas? Olet ihana/hyvä juuri tuollaisena kuin olet ja tekemällä oppii.”	”Sietää hävetäkin, minähän sanoin miten pitää tehdä! Nyt saat jäädä yksin miettimään, miten voisit parantaa suoritustasi”
Syyllisyys	Lapsella on huono omatunto jostain tekemästään virheestä.	”Se on tuskallista, kun huomaa toimineensa väärin, mutta huono omatunto kertoo siitä, että olet hyvä ihminen ja haluat tehdä oikein. Kaikki tekevät joskus virheitä. On hienoa, että olit rehellinen.”	”Nyt sinun sietääkin miettiä yksin tekosiasi, minähän sanoin sinulle!”
Ylpeys	Lapsi on tehnyt/saavuttanut jotain arvokasta.	”No on kyllä todella hieno juttu! Kyllä sinä saat olla nyt ylpeä itsestäsi. Hienosti tehty.”	”Joo joo, hieno homma, mutta mennäänpä nyt seuraavaan asiaan jo!”
Pettymys	Lapselle mieleinen asia ei toteutunut.	”Voi miten harmi, kun kävi noin. Voin kuvitella miten pettyneeltä sinusta tuntuu.”	”No yrität jotain muuta. Ihan turha tuollaista on rähistä.”

TUNNETAITAVA KASVATTAJA OPAS

TUNNETAITAVA KASVATTAJA



- Opas tunnetaitojen maailmaan

Niina Laitala & Eija Laitala
Centria-ammattikorkeakoulu

Lasten pyyntö

Te isot ihmiset ymmärtäkäähän: voi pientäkin joskus ottaa päähän,

Voi lastakin väsyttää päivän työ, voi häneltäkin mennä huonosti yö.

Voi ystävä pettää ja huutaa "pomo", ja muutenkin olla surkea olo.

Voi raivari tulla ja palaa roppu, kun aina on niin kamala hoppu.

Ei murheet ole vain isojen alaa, voi pikkuiseltakin pinna palaa.

Voi harmeja sattua aamusta asti, niin että keljuttaa kamalasti.

Voi äitikin huutaa ja ymmärtää väärin ja isääkin siepata ylenmäärin.

Voi päivä mennä niin pipariksi, että on pantava ranttaliksi.

siis....

Koettakaa ottaa lapsenne lukuun, te kuulutte samaan heimoon ja sukuun.

Ei aina paista ja ole kesä, eikä kotikaan ole kilttien pesä.

Jos paha päivä on sulla ja mulla, niin annetaan kiukkujen ulos tulla.

niin aina ei vallitse riita ja kränä ja pysytään muutenkin terveempänä

~Tunteaton runoilija~

SISÄLLYS:

Tunnetaitava kasvattaja –opas tunnetaitojen maailmaan.....	4
Mitä tunteet ovat ja miksi niitä tarvitaan?.....	5
Tunnetaitojen synty.....	6
Tunteiden tunnistaminen.....	9
Tunteiden säätely ja ilmaiseminen.....	15
Miten kohdata lapsen tunnekuohut varhaiskasvattajana.....	24
Positiivinen pedagogiikka.....	25
Miten positiivinen pedagogiikka työotteena edistää lapsen tunnetaitojen kehittymistä?.....	27
Positiivisen pedagogiikan toteuttaminen varhaiskasvatuksessa.....	28
Huomaa Hetki –menetelmä (erityisesti vanhempien tueksi).....	30
Vahvuuksien näkeminen ja niiden vahvistaminen.....	31
Itsetunnon ja itsetuntemuksen vahvistaminen.....	33
Harjoituksia itsetunnon ja itsetuntemuksen vahvistamiseen.....	36
Lähteet.....	38

TUNNETAITAVA KASVATTAJA -opas tunnetaitojen maailmaan

Tämä opas on tehty opinnäytetyönämme, osana sosionomiopintojamme. Tunnetaitojen lisäksi olemme käsitelleet tässä oppaassa myös tunnetaitoihin oleellisesti liittyviä asioita, kuten kiintymyssuhdetta ja positiivista pedagogiikkaa työotteena.

Työmme tavoitteena oli koostaa opas, joka on paitsi kattava myös sisällöltään selkeä, jotta lukeminen olisi mahdollisimman vaivatonta.



Oppaan on tarkoitus herättää lukijan mielenkiintoa tutkimaan tunnetaitoja ja positiivista pedagogiikkaa vielä laajemmin.

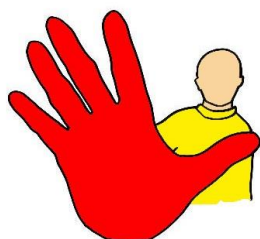
Oppaan lopussa on luettelo lähteistä, joista olemme koonneet tietomme opasta varten ja jota voi hyödyntää myös lisätiedon hankkimiseksi.

MITÄ TUNTEET OVAT JA MIKSI NIITÄ TARVITAAN?

Tunteet ovat olennainen osa jokapäiväistä elämäämme ja ne ovat tärkein motivaatiomme lähde. Tunteet ovat olemassa aina jostakin syystä eli niillä kaikilla on tarkoituksensa.

Kaikki tunteet viestivät meille jotain itsestämme. Epämiellyttävät tunteet opettavat meitä vähentämään niitä aiheuttavaa käyttäytymistä, kun taas miellyttävät tunteet motivoivat lisäämään niitä aiheuttavaa toimintaa.

Myös aggressio on tärkeä tunne, sillä se auttaa meitä pitämään puoliamme, tekemään päätöksiä ja antamaan palautetta.



Kuva: Papunet

- On tärkeää oppia sanomaan, jos jokin asia ei tunnu hyvälle ja on hyväksyttävää suuttua, jos itseä kohtaan tehdään väärin tai omia rajoja rikotaan!
- Jotta aggressiota voi oppia käyttämään rakentavasti, siihen pitää tutustua.
- Jos aggression säätelyssä on ongelmia, eikä niihin puututa ajoissa, voi kehittyä käytöshäiriöitä.

Tunteiden kirjo on laaja ja vivahteikas. Tunteiden kokemiseen vaikuttavat mm. kulttuuri, kasvatus, persoonallisuus ja oma historia. Tunteet voidaan kuitenkin jakaa karkeasti kuuteen perustunteeseen: ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästys.

Tunteiden tunnistamista ja niiden rakentavaa käsittelyä eli tunnetaitoja voidaan pitää hyvän **mielenterveyden perustana**. Tämän vuoksi tunnetaitoja kannattaa alkaa opettelemaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että jo alle kaksivuotiailla lapsilla on kyky jaotella tunteita ja nimetä niitä. Pienten lasten kanssa tunteiden tunnistamisen opettelu kannattaa aloittaa yllä mainituista perustunteista.

TUNNETAITOJEN SYNTY

Ihmisen tunne-elämän perusteet alkavat muodostumaan jo varhaisesta vuorovaikutuksesta lapsen ja hoivaajan välillä. Tuota vuorovaikutussuhdetta sanotaan kiintymyssuhteeksi. Alusta alkaen pienelle lapselle alkaa siis kehittyä tunnemuistia siitä, miten häntä kohdellaan. Emotionaaliset kokemukset vaikuttavat myös lapsen aivojen tunneratojen muotoutumiseen ja toimintaan.

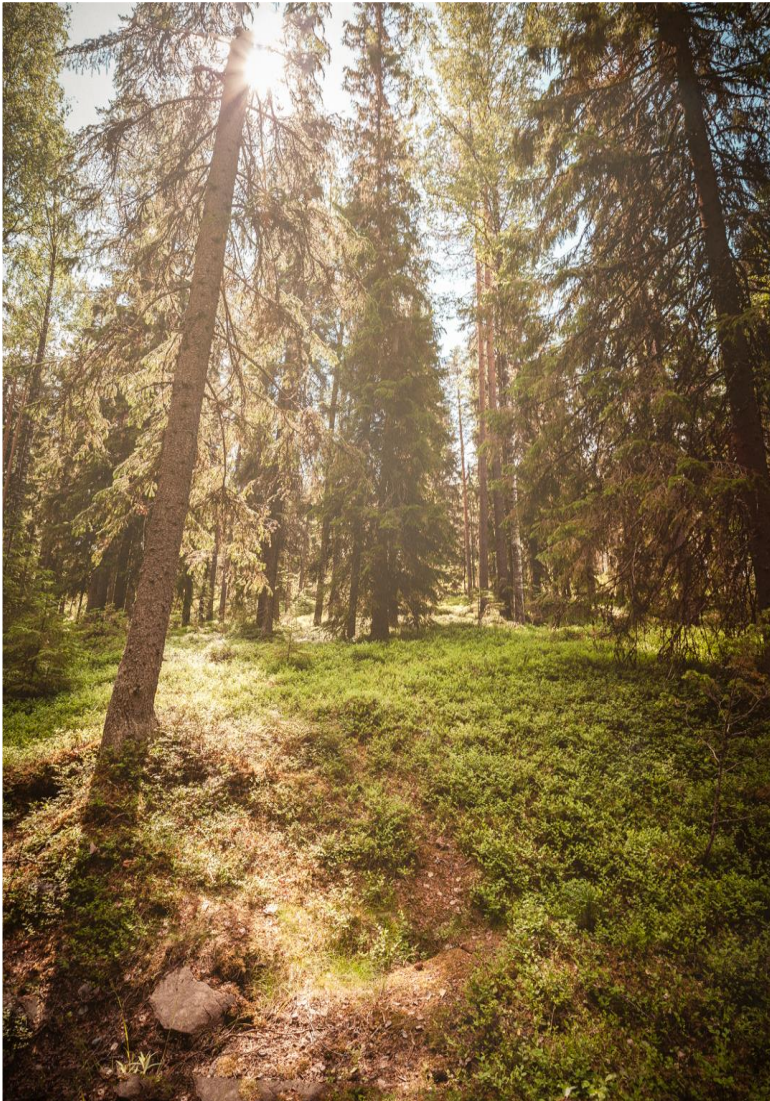


Kun kiintymyssuhde on turvallinen, lapsi voi turvallisesti kokea mielihyvän kokemuksia ja kestää pahaa oloa. Hän oppii siihen, että ilmaistessaan hätää ja negatiivisia tunteita aikuinen auttaa myötätuntoisesti ja huojentaa hänen oloaan.

Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi kasvaa johdonmukaisessa ympäristössä ja pystyy rakentamaan käsityksen itsestään itsenäisenä olentona, mikä taas mahdollistaa itsekontrollin ja tunteiden säätelyn kehittymisen.

Tunteidensäätelytaito muodostuu vähitellen osaksi lapsen persoonaa.

TUNNETAITOJEN SYNTY



- **Varhainen kiintymyssuhde vanhempiin on tärkeä, sillä sen avulla syntyy pohja tuleville ihmissuhteille, tunne-elämän kehittymiselle sekä mielen ja kehon hyvinvoinnille.**
- **Varhainen kiintymyssuhde on sosiaalisen kehityksen peruspilari. Sen avulla lapsi oppii, miten ihmiset suhtautuvat toisiinsa.**
- **Jo vuoden vanhan lapsen kiintymyssuhteen laatu ennustaa lapsen tulevaisuuden tunne-elämän kehitystä ja sosiaalista sopeutumista.**

Pieni lapsi ei siedä tunnekuuhuja yksin vaan tarvitsee lohduttajaa. Jos hoivaajan avulla tunnekuuhusta selviydytään, uskaltaa lapsi tulevaisuudessakin tuoda tunteensa vuorovaikutukseen.

Jos lasta ei tueta tunteidensäätelyssä, hän voi säätelykyvyn kuormittuessa stressaantua ja jopa traumatisoitua.

Turvalliset kiintymyssuhteet tukevat lasta kehityksen ongelmassa.

TUNNETAITOJEN SYNTY

Turvattomia kiintymyssuhteita ovat välttelevä kiintymyssuhde ja ristiriitainen kiintymyssuhde.

Välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsi ei ole saanut hoivaajan apua rauhoittumiseen, vaan on joutunut opettelemaan rauhoittamaan itse itsensä. Tällainen lapsi ilmaisee tunteitaan vain niukasti, koska on tottunut selviytymään itse. Lapsi oppii hillitsemään itsensä, mutta saattaa menettää yhteyden tunteisiinsa kokonaan.

Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa lapsi elää vaaroja täynnä olevassa maailmassa eikä hänellä ole suojautumiskeinoja. Hoivaaja on impulsiivinen ja epäjohdonmukainen. Hoivaajan huomion on saanut parhaiten intensiivisten tunteiden purkamisella.

Kokemustensa pohjalta lapsi luo työskentelymalleja, jotka ohjaavat tulevaisuuden käyttäytymistä ja toimintaa. Lapsi oppii suosimaan käytöstä, joka tuo hoitajan parhaiten hänen lähelleen ja välttämään käytöstä, joka vie hoitajan pois hänen luotaan.



- **Vaikka lapsen ensisijainen kiintymyssuhde muodostuu häntä hoivaavaan vanhempaan, jo puolitoistavuotiaana kiintymyssuhteita saattaa olla 2-3.**
- **Sinäkin voit tarjota lapselle turvallisen kiintymyssuhteen!**

TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN

Tunteiden tunnistaminen on ensimmäinen askel tunnetaitojen kehittämisessä. Kun lapsi joutuu jonkin tunteen valtaan ja tulistuu, voi pelkkä tunteen nimeäminen jo helpottaa. Kun aikuinen hyväksyy lapsen tunteen sanoittamalla sitä, lapsi kokee tulleensa kuulluksi ja ymmärretyksi.

Aikuisen hyväksyntä helpottaa tunteen aiheuttamaa hämmennystä.

"Sinua taitaa nyt kovasti suututtaa, kun et saanutkaan jatkaa leikkiä! Voi että harmittaa, ymmärrän kyllä."

Kaikki tunteet ovat sallittuja eikä niitä kannata milloinkaan vähätellä. Tunteista puhuminen kannattaa ottaa osaksi arkikieltä. Aikuinen voi näyttää esimerkkiä sanoittamalla omia tunteitaan. Muista myös positiiviset tunteet.

"Kylläpä tuntui mukavalta, kun suostuit maistamaan ruokaa, vaikka et olisi halunnut. Tulin kyllä nyt todella iloiseksi. Reipas tyttö!"



- VALIDOINTI on tunteiden myötätuntoista oikeaksi vahvistamista.
- Hyväksy lapsen tunne, vahvista ja sanoita sitä.
- Haastavissa tilanteissa kannattaa kokeilla tunteen sanoittamista kuvakorttien avulla.

TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN

Tunteiden tunnistaminen ei kuitenkaan aina ole aikuisellekaan helppoa. Saatamme huomata pahan olon itsessämme, mutta osaammeko aina eritellä tunteita, joilla on vaikutusta pahan olon syntyyn?

Joskus on hyvä pysähtyä kuulostelevaan omia tunteitaan ja miettiä, mitä tapahtui, miltä se tuntuu ja mistä tuo tunne voisi viestiä. Omien tunteiden tunnistaminen auttaa meitä voimaan paremmin.



- **Omien tunteidensa kanssa tasapainossa oleva kasvattaja ymmärtää paremmin myös lasta, jolla tunnetaitojen haasteet aiheuttavat käytösoireita.**

- **Tunnetaitava kasvattaja voi oppia näkemään tunteen lapsen käytöksen takana.**

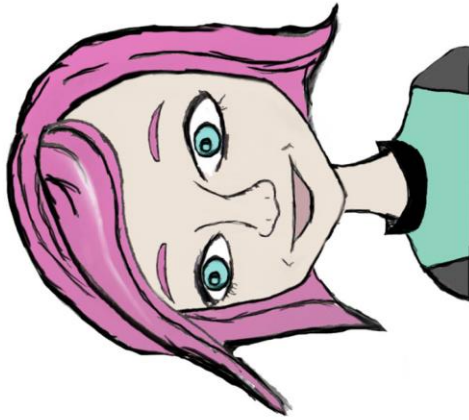
Keho ja mieli toimivat aina yhdessä ja joskus tunteet voivat aiheuttaa voimakkaitakin kehollisia reaktioita kuten esimerkiksi lihasjännitystä, sykkeen nousua, palan tunnetta kurkussa tai vatsakipua.

Tyypillisiä tärkeitä tunnistettavia tunteita ovat esimerkiksi suru, pelko, pettymys, häpeä, syyllisyys, kateus ja loukkaantuminen.

Seuraavilta sivuilta voit tulostaa kuvat perustunteista ja tehdä niistä kortit tunteiden tunnistamisen opetteluun.

MAHTI-tunnekortteja voit käyttää isompien lasten kanssa tunteiden tunnistamisen ja tunteista puhumisen harjoitteluun. MAHTI-tunnekortit voit tulostaa seuraavasta osoitteesta: https://storage.googleapis.com/tukiliitto-production/2017/09/mahti_tunnekortit_tulostusversio.pdf

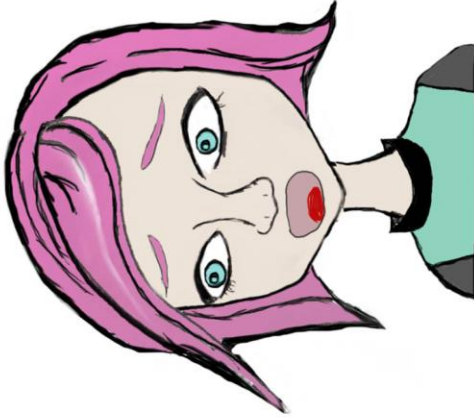
ilo / iloinen



suru / surullinen



pelko / pelokas



viha / vihainen



inho / tuntea inhoa



hämmästyks / hämmästynyt



ilo / iloinen



suru / surullinen



pelko / pelokas



viha / vihainen



inho / tuntea inhoa



hämmästyys / hämmästynyt



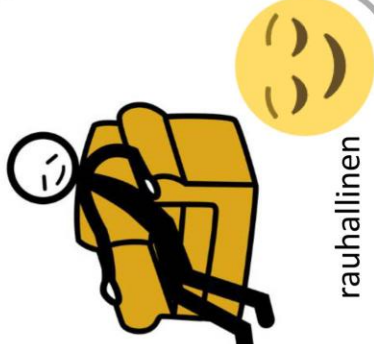
Miltä sinusta tuntuu juuri nyt?




iloinen



surullinen



rauhallinen



huolestunut



vihainen



pelottaa

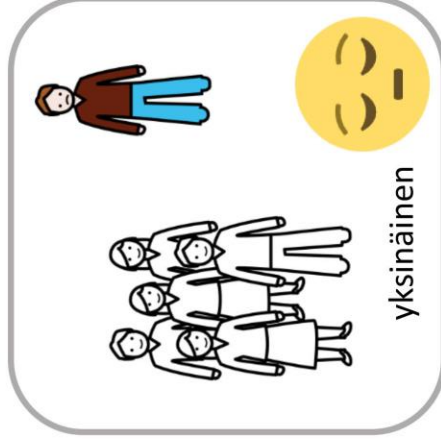


rakastunut



väsänyt

Mitä sinusta tuntuu juuri nyt?



TUNTEIDEN SÄÄTELY JA ILMAISEMINEN

Omien tunteiden säätelykyky on merkittävä lapsuuden kehitystehtävä. Kun lapsi osaa säädellä omia tunteitaan, hän voi vaikuttaa siihen, miten hän tunteensa kokee ja ilmaisee.

Ihmisellä on taipumus pyrkiä miellyttävään ja tasapainoiseen mielentilaan, joka pystytään saavuttamaan tunteiden säätelyllä. Lapselle olennaista on tunnistaa tunne, sietää sitä ja sen jälkeen säädellä tunnetta päättäväisyyden avulla. Kun tunnetta oppii säätelemään, sitä voi suunnata rakentavampaan toimintaan.

Tunteiden säätely on vaikeaa, ja sen oppiminen vie aikaa. Aina se ei onnistu aikuiseltakaan.



- **Tunnekaappaus tai tunnemyrsky** tarkoittaa vaikeutta tunnistaa tai hyväksyä tunteita ja se voi johtaa ylilyönteihin lapsen käyttäytymisessä. Esimerkiksi ahdistuksen tunne voi johtaa fyysiseen hyökkäävyyteen muita lapsia kohtaan.

TUNTEIDEN SÄÄTELY JA ILMAISEMINEN

TUNTEIDEN SÄÄTELYSSÄ TÄRKEÄÄ ON PYSÄHTYMINEN!

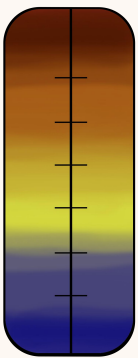
Erlaiset "kiukkumittarit" kuten liikennevalot tai tunteen lämpömittari voivat olla tehokkaita keinoja pysähtymiseen, ja ne toimivat myös apuvälineinä tunteen säätelyssä.



Liikennevalojen merkitykset:

Vihreä: Olen rauhallinen, Keltainen: Minua ärsyttää, Punainen: Olen aivan raivona!

Kuvan liikennevalot on lainattu Papunetin sivuilta ja tulostettava kuva löytyy myös seuraavalta sivulta

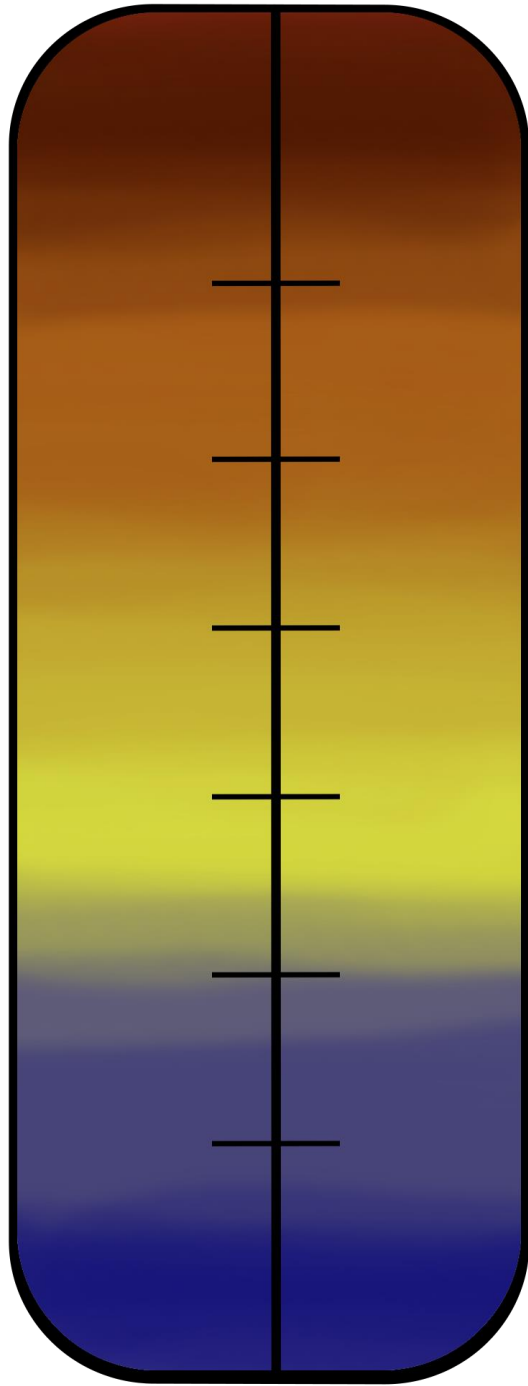


Tunteiden lämpömittari toimii isommilla lapsilla. Siinä säätövaraa on enemmän ja lapsi voi näyttää laajemmin, millä asteella kiukku sijaitsee.

Lämpömittarin voi valmistaa omannäköiseksi ja täydentää hymiöin, numeroin tai vaikka omilla kuvilla, lapsen ikätason ja kehityksen mukaisesti.

- **Lapset ovat temperamentiltaan erilaisia. Helposti tulistuvalla lapsella "keltaiset" ovat todella lyhyet, mutta ärsyyntymisen tunteen tunnistamista voi opetella.**
- **Kun ihminen on punaisella, häneen voi olla vaikeaa saada kontaktia; tunteet ovat ottaneet vallan, jolloin järki ei toimi kunnolla.**





TUNTEIDEN SÄÄTELY JA ILMAISEMINEN

Tunteita ei kannata tukahduttaa, vaan sen sijaan ne kannattaa ottaa vastaan sellaisina kuin ne ovat. Tunteiden tukahduttaminenkin on tunteiden säätelyä, mutta se on haitallinen ja ei-suositeltava säätelykeino. Se on tunteiden työntämistä syrjään, jolloin taka-alalle työnnetty tunne purkautuu jossain vaiheessa hallitsemattomasti. Tunteiden tukahduttaminen on terveydelle haitallisempaa kuin tunnekaappaukseen joutuminen.

Tunteita voi ilmaista sanoittamalla tunnetilaa, nimeämällä tunnetta sekä ilmaisemalla tunnetta luovuuden, kehollisuuden ja liikkeen avulla.

Lapsi tarvitsee apua erityisesti voimakkaiden ja häiritsevien tunteiden kohtaamisessa.



- Tunteiden säätelyn avulla pyritään kokemaan ja ilmaisemaan tunteita siten, että oma ja ympäröivien ihmisten hyvinvointi paranee.
- Kun ihminen osaa ilmaista tunteitaan sanallisesti ja rakentavasti, hänen on helpompi muodostaa läheisiä ihmissuhteita.

TUNTEIDEN SÄÄTELY JA ILMAISEMINEN

Hengitysharjoituksilla voidaan kesyttää koviakin tunteita, kuten ahdistusta. Palleahengitys on tehokas apukeino rauhoittumiseen ja sitä kannattaa harjoitella silloin, kun mieli on tyynenä, jotta se onnistuisi paremmin myös silloin, kun tunteet ovat ottaneet vallan.

Lapsi voi ottaa pehmolelun avuksi hengitysharjoitukseen siten, että asettaa pehmolelun pallean päälle ja hengittää syvään siten, että pehmolelu nousee ja laskee. Pehmolelun liikkeen tahdissa mieli rauhoittuu hengitys kerrallaan.

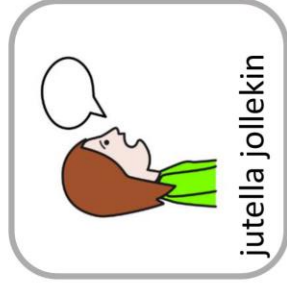
Tunteita voi säädellä myös ajatuksiaan muokkaamalla. Lapsi voi harjoitella ja oppia uusia ajattelu- ja ongelmanratkaisutapoja, kuten itsensä kehumista, omien virheiden hyväksymistä ja itsensä ääneen vahvistamista. Ajatusten muokkaamisessa huomio pyritään kiinnittämään myönteiseen kielteisen sijaan. Ajatusten ohjauksen harjoittelussa tarvitaan aluksi paljon aikuisen opastusta.

Tehokkaita tunteensäätelyn keinoja voivat olla myös liikunta, esimerkiksi voimistelu, tanssi ja venyttely tai musiikki. Voit kokeilla auttaa tunteen vallassa olevaa lasta laittamalla musiikin soimaan ja pyytämällä liikkumaan musiikin tahtiin, niin että tunne pääsee ulos. Voit itsekin liikkua lapsen tahtiin. Se voi antaa lapselle kokemuksen siitä, että ymmärrät ja haluat auttaa. Muista sanoittaa tunne.

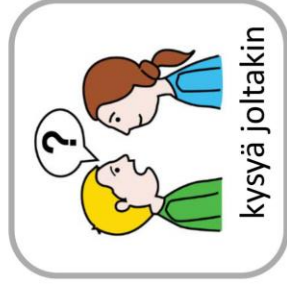
Jonkin esineen puristelu tai repiminen saattaa myös auttaa lasta rauhoittumaan kun tunnekuuhu yllättää. Joskus jo tilanteesta poistuminen, kymmeneen laskeminen tai huomion kiinnittäminen muualle voi auttaa.

Seuraavilta sivuilta löydät Papunetin tunnetaidot –tauluja. Niissä on kuvia erilaisista rauhoittumiskeinoista. Tunnekuohussa lapsi saattaa hyötyä merkittävästi ilmaisusta kuvien avulla.

Mitä **tekisit** mieluiten nyt?



jutella jollekin



kysyä joltakin



pyytää apua



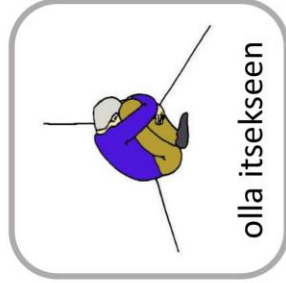
soittaa jollekin



lähettää viesti



kuunnella musiikkia



olla itsekseen



maalata



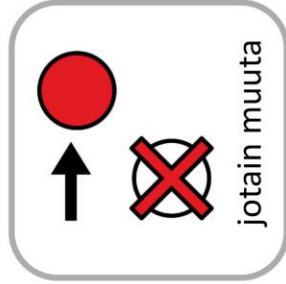
rentoutua



katsoa valokuvia

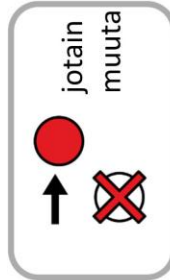
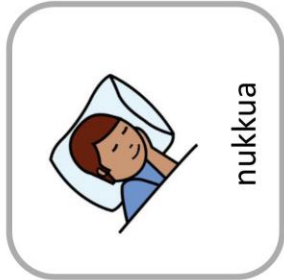
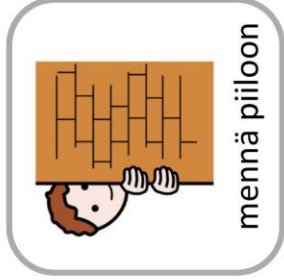


en tiedä



jotain muuta

Mitä haluaisit tehdä nyt?



TUNTEIDEN SÄÄTELY JA ILMAISEMINEN

Kun tunnemyrskyn voimakkaat tunteet valtaavat, voi olla todella vaikeaa hallita toimintaansa. Sen vuoksi rauhoittumiskeinoja kannattaakin harjoitella etukäteen vaikkapa roolileikkien avulla, jotta ne ovat lapsella muistissa tunteenpurkauksen yllättäessä. Koska olemme kaikki temperamentiltamme omanlaisiamme, jokainen voi löytää oman rauhoittumiskeinonsa. Ne löytyvät vain kokeilemalla.

Helposti tulistuvien lasten kanssa tilanteita kannattaa ennakoida mahdollisimman paljon. Kannattaa esimerkiksi käydä ennakkoon sanomassa lapselle, mitä seuraavaksi tapahtuu. Esimerkiksi ennen sisälle lähtemistä voit käydä sanomassa lapselle, että kohta lähdetään, vielä hetki aikaa leikkiä.

Voit tehdä kuvista lapselle tapahtumajanan, jotta hän pystyy hahmottamaan helpommin, mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan. Voitte yhdessä tarkastella kuvajanaa palaamalla sen äärelle pitkin päivää ja tarvittaessa, eli hankalan hetken yllättäessä.



- **Taitavaa tunnesäätelyä on tunteen hyväksyminen, ongelman ratkaiseminen tai huomion kiinnittäminen toisalle.**
- **Positiivisia ja mielekkäitä tunteita ja kokemuksia voi vahvistaa rentoutumalla ja unelmoimalla. Sekin on taitavaa tunnesäätelyä.**

Myös oppiminen ja kokemuksemme vaikuttavat tunteiden ja tunnemyrskyjen hallintaan. Lapsi oppii käyttäytymismalleja vanhemmiltaan ja omista aikaisemmista kokemuksistaan.

Tunteilla on taipumus myöskin tarttua. Suhtautumalla rauhallisesti ja empaattisesti lapsen tunnemyrskyyhin autat samalla häntäkin rauhoittumaan.

MITEN KOHDATA LAPSEN TUNNEKUOHUT VARHAISKASVATTAJANA?

Pysähdy ja ota tunne vastaan hyväksyvästi. Ei tarvitse aina ymmärtää, mistä on kysymys, vaan läsnä oleminen riittää.

Välitä lapselle turvallisuutta. Älä pakota tai kiirehdi, vaan ole rauhallinen. Tämä viestittää lapselle, että suuret ja voimakkaat tunteet ovat myös sallittuja, eivätkä ne vahingoita ketään.

Kuuntele aidosti. Laskeudu lapsen tasolle. Älä kysele, vaan anna tilaa olla myös hiljaa.

Ole empaattinen sanallisesti sanoittamalla lapsen tunnetta ja tarpeita, sekä sanattomasti lempeällä katseella, olemuksella, nyökkäyksillä ja rauhallisuudella.



TUNTEIDEN PURKAMINEN LAPSEN KANSSA

Erityisesti voimakkaiden tunteiden purkaminen on tärkeää lapsen kannalta, koska voimakkaat tunnereaktiot ovat lapselle itselleenkin hyvin hämmentäviä kokemuksia. Lapsen kanssa tunnetta voi purkaa seuraavilla tavoilla:

- Hengittämällä rauhallisesti → tämä rauhoittaa ja ohjaa huomiota omaan kehoon
- Erilaisilla turvallisilla liikkeillä, kuten huutamalla, juoksemalla, lattiaa polkemalla ym. mikä lapselle voisi parhaiten sopia...
- Ottamalla lapsi syliin, jossa on turvallista olla, ja siinä saa olla ihan hiljaakin
- Antamalla tilaa olla rauhassa, lasta ei kuitenkaan saa jättää yksin
- Kun tunnekuuhu on mennyt ohitse, voi lapsen kanssa keskustella tilanteesta enemmän
- Koskettamalla lempeästi → tämä viestittää lapselle hyväksyntää
- Kannustamalla ja kiittämällä rehellisyydestä ja avoimuudesta

POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA

Positiivinen pedagogiikka pohjautuu teoriassaan positiiviseen psykologiaan, jonka tarkoituksena on se, että ihmisestä löydetään vahvuudet ja keskitytään vahvistamaan niitä.



- Hyvyyteen ja vahvuuksiin keskittyminen lujittaa henkistä perustaa, jonka avulla ihminen selviytyy kohdalle osuvista vaikeuksista.
- Positiivinen pedagogiikka on erinomainen työte tunteitojen kehittämisessä. Siinä keskitytään sosiaalisiin suhteisiin ja yhteisön merkitykseen oppimisen tukena. Näin ollen osallisuus ja osallistuminen ovat positiivisen pedagogiikan keskeisiä käsitteitä.

Osallisuudella tarkoitetaan vaikuttamista, mukanaoloa ja huolenpitoa, jotka ovat omiaan vahvistamaan yhteisöllisyyttä.

Kun osallisuus on enemmän tunteeseen liittyvä asia, on osallistuminen enemmän tekemistä kuvaava määritelmä. Osallistumisella tarkoitetaan mukanaoloa aktiivisena tekijänä omasta tahdosta.

POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA

Positiivisella pedagogiikalla tarkoitetaan sitä, että lapsella on mahdollisuus tunteiden ja kokemusten ilmaisuun, itsensä toteuttamiseen, sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja merkityksen antoon sekä sosiaalisiin suhteisiin ja pääomaan, koska niistä lapsen hyvinvointi ja oppiminen koostuvat.



Positiivisessa pedagogiikassa lapselle hyvää oloa tuottavat asiat ovat huomion kohteena.

Tämä ei silti tarkoita, että vastoinkäymiset ja vaikeat asiat jätetään huomioimatta, vaan sitä, että vaikeita asioita ja vastoinkäymisiä, esimerkiksi vihan ja surun tunteita, lähestytään positiivisesta näkökulmasta.

Yksi positiivisen pedagogiikan perusajatuksista onkin se, että hyvinvoinnin ja oppimisen voimavaroja ovat myönteiset tunteet.

Esimerkiksi vihaista lasta, joka on turhautunut pukeutumistilanteessa eikä haluaisi pukea, voidaan tilanteen ohi mentyä kehua, kuinka hyvin hän silti suoriutui pukeutumisesta, vaikka alkuun turhauttikin. Tällä vahvistetaan lapsen tunnetta siitä, että hän on hyvä ja tärkeä, kiukusta huolimatta.

MITEN POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA TYÖOTTEENA EDISTÄÄ LAPSEN TUNNETAITOJEN KEHITTYMISTÄ?

Positiivinen pedagogiikka työotteena synnyttää lapsessa positiivisia tunnetiloja, jotka ovat yhteydessä laajempaan hyvinvointiin, oppimiseen, muistamiseen, havainnointikykyyn, fyysiseen terveyteen, onnistumiseen ja saavuttamiseen.

Positiivisen pedagogiikan seurauksena syntyneet myönteiset tunnetilat auttavat meitä helpommin ylläpitämään sosiaalisia kontakteja, jotka auttavat lasta ryhmäytymisessä. Tämä osaltaan voimistaa vagushermaa, joka vaikuttaa fyysiseen terveyteemme ja näin parantaa tunteiden säätelyämme.



- Myönteisten tunteiden, kuten ilon, tyytyväisyyden, toiveikkuuden, myötätunnon, rakkauden ja kiinnostuneisuuden huomioiminen vahvuuksien lisäksi, lisää lapsen elämässä ja ajatusmaailmassa positiivisia vaikutuksia.
- Positiivisia vaikutuksia, joita myönteiset tunteet saavat aikaan ovat: kognitiivisten toimintojen terävöittäminen, negatiivisten tunteiden haitallisten vaikutusten väheneminen, sinnikkyuden ja taipumuskyvyn lisääntyminen, ihmissuhteiden paraneminen, fyysisen hyvinvoinnin edistyminen, työn tehokkuuden parantuminen ja elämässä menestymisen edistyminen.

Positiivisella pedagogiikalla ei ole tarkoitus siivota pois lapsen kokemia negatiivisia ja vaikeita tunteita, vaan lujittaa lapsen myönteistä suhtautumista itseensä, joka näin ollen auttaa lasta tunteiden säätelyssä.

POSITIIVISEN PEDAGOGIIKAN TOTEUTTAMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

Mitä positiivinen pedagogiikka käytännössä on?

- Kiinnitetään huomio hyviin asioihin, myös haastavissa tilanteissa
- Suhtautumistapa lapsiin ja työkavereihin
- Ei jäädä vellomaan negatiivisiin tapahtumiin, jotta ne eivät kasvaisi tarpeettoman suuriksi
- Lapsen kohtaaminen myönteisellä tavalla
- Huomataan hyvä
- Ollaan läsnä
- Keskitytään vahvuuksiin



POSITIIVISEN PEDAGOGIIKAN TOTEUTTAMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

Positiivinen pedagogiikka ei ole pelkästään vahvuuspedagogiikkaa, vaikka se vahvasti onkin positiivisen pedagogiikan ydinasioita. Positiivinen pedagogiikka on moniulotteista ja lyhyesti kiteytettynä se on hyvinvoinnin edistämistä.

Arjessa positiivisen pedagogiikan toteuttaminen voidaan jakaa kolmeen periaatteeseen:

Ensimmäisellä periaatteella, eli lapsen kannustamisella tunteiden ja vahvuuksien tunnistamiseen sekä omien elämäkokemusten huomioimiseen, tarkoitetaan käytännössä lapsen hyvinvointikokemusten korostamista, eli niitä asioita, jotka tuottavat lapselle iloa, hyvää oloa ja saavat hänet innostumaan. Nämä myönteiset kokemukset vahvistavat myös lapsen sinnikkyyttä, pettymyksen sietokykyä ja itsetuntoa.

Toisella periaatteella, eli asettamalla lapsi aktiivisen toimijan rooliin ja tarjoamalla hänelle mahdollisuus dokumentoida omia kokemuksia ja tunnetiloja, tarkoitetaan sitä, että annetaan lapselle mahdollisuus tehdä näkyväksi hänen elämänsä, joka on päiväkodin ulkopuolella. Tämä auttaa varhaiskasvattajia ymmärtämään lasta ja hänen elämänsä. Dokumentoinnilla annetaan myös vanhemmille arvokasta tietoa lasten elämästä päiväkodissa.

Kolmannella periaatteella, eli luomalla lapselle mahdollisuuksia jakaa omia elämäkokemuksiaan, tarkoitetaan sitä, että varhaiskasvattaja ymmärtää ja tunnistaa lapselle tärkeitä ja hyvää oloa tuottavat asiat. Näin pystytään huomioimaan nämä asiat toiminnan suunnittelussa ja tuomaan ne osaksi päiväkodin arkea.

HUOMAA HETKI -MENETELMÄ

(Eryteisesti vanhemprien tueksi)

Kotona tunnekuohuja lapselle voi aiheuttaa hyvin monet asiat. Yleisimpiä näistä ovat siirtymätilanteet, ilta/aamutoimet, ruokailu, kotityöt, nukkumaanmeno, kieltäminen, perheen väliset ristiriidat ja yleinen levottomuus. Näissä tilanteissa on normaalia, ettei vanhempkaan osaa käsitellä tunteitansa, minkä seurauksena hän menettää hermonsä eikä enää kykene rakentavaan toimintaan. Näissä tilanteissa voi opetella käyttämään huomaa hetki- menetelmää, joka auttaa tunnekuohun rauhoittamisessa ongelmatilanteiden aikana. Menetelmässä on viisi askelta, jotka ovat huomaa, erota, tunne, kuuntele ja ilmaise.

Huomaa hetki -menetelmän viisi askelta:

- 1) **Huomaa:** opettele tunnistamaan hetki, jolloin olet tilanteessa, jossa on mahdollista ajautua käyttäytymään haitallisella tavalla. Hetken tiedostaminen auttaa pysähtymään.
- 2) **Erota:** opettele erottamaan omat tarpeesi ja tunteesi kyseisessä tilanteessa.
- 3) **Tunne:** pysähdy kuulostelemaan, mitä juuri nyt tapahtuu, aisti ja tutki, millaisia kehollisia tuntemuksia sinulla on juuri tässä hetkessä. Tämä auttaa tuomaan huomion tähän hetkeen.
- 4) **Kuuntele:** kuuntele itseäsi ja kuuntele lastasi, osoita myötätuntoa itsellesi ja lapsellesi.
- 5) **Ilmaise:** kun sinun ja lapsesi tarpeet ovat selvillä, ilmaise itseäsi selkeästi, mieluiten minäviestiä käyttäen.

Lisätietoa huomaa hetki -menetelmästä voi lukea Elina Kauppilan kirjasta: Huomaa hetki perheessä. Vanhemman tunnetaitokirja.

VAHVUUKSIEN NÄKEMINEN JA NIIDEN VAHVISTAMINEN

Mitä luonteenvahvuudet ovat??

Mitkä ovat minun vahvuuteni??

Luonteenvahvuuksiin voidaan luetella seuraavat vahvuudet:

- ❖ Vaatimattomuus
- ❖ Harkitsevaisuus
- ❖ Itsesäätely
- ❖ Kauneuden arvostus
- ❖ Kiitollisuus
- ❖ Toiveikkaus
- ❖ Huumorintaju
- ❖ Hengellisyys
- ❖ Luovuus
- ❖ Uteliaisuus
- ❖ Arviointikyky
- ❖ Oppimisen ilo
- ❖ Näkökulmanottokyky
- ❖ Rohkeus
- ❖ Sinnikkyys
- ❖ Rehellisyys
- ❖ Innokkuus
- ❖ Rakkaus
- ❖ Ystävällisyys
- ❖ Sosiaalinen älykkyyys
- ❖ Ryhmätyötaidot
- ❖ Reiluus
- ❖ Johtajuus
- ❖ Anteeksiantavuus

VAHVUUKSIEN NÄKEMINEN JA NIIDEN VAHVISTAMINEN

Jokaisella lapsella on vahvuuksia ja voimavaroja luonteessaan, jos ne vain osataan ja halutaan nähdä. Lapset eivät välttämättä osaa sanallistaa näitä asioita, joten se on aikuisen yksi tärkeimmistä tehtävistä.

Kun aikuinen sanallistaa lapsien vahvuuksia ja opettelee kiinnittämään huomionsa positiivisiin ja hyviin asioihin, muovaa se samalla hänen omaa työskentelyasennettaan ja suhtautumistaan lapsiin.

- Kun hyvää palautetta tulee suhteessa enemmän, motivaatio säilyy ja vahvistuu!



MITEN VAHVISTAA LAPSEN VAHVUUKSIA JA NIIDEN NÄKEMISTÄ?

- Sanallista lapsen vahvuudet
- Opetä lapselle, että vahvuuksia voi harjoitella, jolloin niitä voidaan vahvistaa
- Opetä lapselle, että vahvuus ei ole mikään iso ja ylenpalttisen hieno asia, joita vain harvoilla on, vaan niitä on ihan meissä jokaisessa
- Anna lapselle tilanteita, joissa hän pääsee käyttämään omia vahvuuksiaan ja vahvistamaan heikompia vahvuuksien osa-alueita

LAPSEN ITSETUNNON JA ITSETUNTEMUKSEN VAHVISTAMINEN

Itsetunnolla tarkoitetaan sisäistä tuntemusta riittävydestä, hyvyydestä ja kyvykkyydestä. Hyvä itsetunto ei ole pysyvä tila, vaan sitä tulee vahvistaa. Itsetuntoon vaikuttaa suuresti se, olemmeko saaneet positiivista palautetta siitä, millaisia olemme. Kun ensi kerralla kehu lasta, mieti, kehutko lasta itseään vaiko sitä, kuinka hyvin lapsi on jonkin asian tehnyt.

Mieti lapsen itsensä kehumista ja oikein tekemisen kehumista seuraavien lauseiden avulla: "Kylläpä sinä olet ystävällinen" verrattuna "Kylläpä sinä hienosti annoit lelun toiselle lapselle, kun hän pyysi sitä".



Vaikka tarkoituksena on kehua lasta siitä, että hän luopuu esimerkiksi lelustaan, kun toinen pyytää sitä, on suuri ero, kehuuko sitä, mitä lapsi teki, vaiko lapsen ominaisuutta, eli lasta itseään.

LAPSEN ITSETUNNON JA ITSETUNTEMUKSEN VAHVISTAMINEN

SEURAAVILLA ASIOILLA VOIT TUKEA LAPSEN HYVÄN ITSETUNNON KEHITTYMISTÄ:

- Keskustele lapsen kanssa
- Hyväksy lapsen tunteiden ilmaisu ja opasta häntä siinä
- Opetä lasta sietämään myös epävarmuutta → on täysin luonnollista olla joskus epävarma, surullinen tai huolestunut
- Löydä tavallisesta arjesta hyvää → kehu, kannusta ja kiitä
- Vastuuta lasta hänen ikätasoonsa sopivilla tehtävillä
 - Älä "siivoa pois" mahdollisia pettymyksiä lapselta, sillä ne opettavat hänelle kykyä sietää ristiriitoja ja lisäävät luottamusta omasta pärjäämisestä
 - Kuuntele, mitä lapsi haluaa oikeasti sanoa → älä oletä!
- Ole joustava ja valmis neuvottelemaan, mutta muista, että turvallisuuteen liittyvät asiat eivät ole neuvoteltavissa
- Hyväksy myös omat tunteesi kasvattajana. Kerro lapselle, jos olet kiukkuinen ja pyydä anteeksi, jos toimit tai sanoit väärin

LAPSEN ITSETUNNON JA ITSETUNTEMUKSEN VAHVISTAMINEN

Tarvitsemme hyvää itsetuntoa, mutta sitäkin suuremmassa roolissa on hyvä itsetuntemus. Hyvä itsetuntemus tarkoittaa sitä, että hyväksyy itsensä omanlaisenaan ja tunnistaa omat vahvuutensa ja kehittämistarpeensa.

Varhaiskasvattajat ovat suuressa roolissa lapsen itsetunnon ja itsetuntemuksen kehittämisessä.

Pienilläkin keinoilla voidaan edistää lapsen hyvän itsetunnon ja itsetuntemuksen kehittymistä. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi kauniisti puhuminen itselle ja muille → ei vähätellä itseämme tai kykyjämme, sekä hyväksyvä kosketus.



Hyväksyvä kosketus viestii lapselle, että olet hänelle läsnä, hän on hyvä ja arvokas ja haluat olla hänen vierellään.

Muista aina pyytää lupa koskettamiselle ja hyväksy myös kieltävä vastaus lapselta. Tämä vahvistaa lapsen tunnetta siitä, että hänen kehonsa on arvokas ja hänellä on siitä määräysvalta.

HARJOITUKSIA ITSETUNNON JA ITSETUNTEMUKSEN VAHVISTAMISEEN

Lapsen itsetuntoa voidaan vahvistaa tukemalla hänen itsesätelytaitojaan.

Tukemalla lapsen itsesätelytaitoja viestitämme lapselle, että hän on tärkeä ja arvokas kiukusta huolimatta. Itsesätelyä voidaan tukea parhaiten ennakoimalla. Kun huomaat lapsen alkavan menettää malttiansa, on hyvä olla valmiiksi varautunut tilanteeseen. Aikuisen tehtävänä on sanoittaa lapsen tunnetta, olla empaattinen, kannustaa ja säädellä. Itsesätelyn tueksi voi päiväkodissa yhdessä lasten kanssa koota eräänlaisen ensiapupakkauksen, joka on helppo ottaa käyttöön, kun tilanne sitä vaatii.



Ensiapupakkaukseen voi koota seuraavia asioita:

- Kauniita laminoituja kuvia, jotka ovat lapsille mieluisia, esimerkiksi eläinten kuvat tai kuvat mielenkiintoisista leikkipaikoista
- Tunnekuvia
- Taikahiekkaa
- Muovailuvahaa
- Palloja ja helmiä, joita voi hypistellä käsissään

Kehollinen tuntemus auttaa lasta siirtämään ajatuksia kiukusta siihen, mitä hän pitelee käsissään. Sen seurauksena kiukun tunne laantuu ja lapsen on helpompi ottaa vastaan sanallista viestintää.

HARJOITUKSIA ITSETUNNON JA ITSETUNTEMUKSEN VAHVISTAMISEEN

Mielikuvaharjoitukset ovat myös oiva tapa kehittää itsesäätelyä.

Mielikuvaharjoituksen voi tehdä vain silloin, kun aikuinen on pystynyt ennakoimaan tilanteen ja lapsi pystyy vielä ottamaan vastaan sanallisia viestintää.

Voit pyytää lasta sulkemaan silmänsä ja hengittämään rauhallisesti. Pyydä lasta kuvittelemaan mielessään esimerkiksi satumainen metsä. Voit kysyä lapselta, miltä mielikuvituspaikassa näyttää, miltä siellä tuoksuu ja mitä siellä voisi tehdä.

Kun lapsi on rauhoittunut, voit ohjata keskustelua lapsen kokemaan tunteeseen aikaisemmassa hetkessä.

VAHVUUSVARIS-MENETELMÄ eli Huomaa Hyvä- kirjat ja kortit on erinomainen käytännön vinkkejä ja välineitä tarjoava apuväline luontevahvuuksien opettelemiseen ja huomioimiseen.

Luontevahvuuksista voi keskustella lasten kanssa ensin yhdessä, sillä on tärkeää selittää, mitä ne ovat ja antaa esimerkkejä niiden käytöstä. Vahvuusvaris - korttien avulla luontevahvuudet tulevat hauskalla tavalla pikkuhiljaa tutuiksi lapsille.

Lasten kanssa voi esimerkiksi järjestää vahvuusringin, jossa jokainen saa sanoa joko itsestään tai toisesta jonkin vahvuuden, jonka toisessa näkee.

Kasvattajat voivat tehdä lapsille heidän johtavien vahvuksiensa mukaiset Diplomit, jotka sitten voidaan jakaa juhlavasti.

Kun luontevahvuudet tulevat lapsille tutuiksi, oppii lapsi myös näkemään niitä itsessään muiden lisäksi. Tämä vahvistaa lapsen itsetuntoa ja itsetuntemusta.



Lähteet:

- Harju, A. Kansalaisyhteiskunta. 2004. Osallistuminen. Saatavissa: https://www.Kansalaisyhteiskunta.Fi/tietopalvelu/osallistuminen_ ja_ vaikuttaminen/aiemmat_ artikkelit/osallistuminen.
- Häkkinen, M.; Koivisto, M.; Ryhänen, T.; Sadeniemi, M. & Tsokkinen, A. (2019). Viisas mieli. Opas tunnesätelyvaikeuksista kärsiville.
- Jalovaara, e. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Helsinki: Pilot-kustannus.
- Jääskeläinen, A. Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten keskus ja kirjapaja oy.
- Kampman, M.; Solantus, T.; Anttila, N.; Ojala, T.; Santalahti, P. & Yhteispeli- työryhmä. 2015. Yhteispeli. Tampere: Juvenes print - suomen yliopistopaino oy.
- Kauppila, E. 2018. Huomaa hetki perheessä. Vanhemman tunnetaitokirja. Helsinki: Viisas elämä oy.
- Köngäs, M. 2018. "Eihän lapsil ees oo hermoja" –etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.
- Leskisenoja, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Toteuta käytännössä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Lapsen itsetunnon tukeminen. Saatavissa: <https://www.Mll.Fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-itsetunnon-tukeminen/>.
- Männikkö, P. (Toim.) 2009. Sijaishuollon peruspilarit. Osallistujan käsikirja. Jyväskylä: Pesäpuu ry.
- Niemi, P. (2013). Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto. Hämeenlinna: Päivä osakeyhtiö.
- Puolimatka, T. 2011. Kasvatus, arvot ja tunteet. Helsinki. Tammi.
- Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria – tutkimus löydöksistä käytännön sovelluksiin. Duodecim.
- Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Osallisuuden edistäminen. Saatavissa: <https://stm.Fi/osallisuuden-edistaminen>.
- Suntio, R. 2015. Kesyttä jännitys. Opas kasvattajalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Trogen, T. 2021. Erityisvoimia. Itsesätelymenetelmiä lapselle. Saatavissa: <https://erityisvoimia.fi/kuormituksen-vahentamisen-keinot/itsesaatelymenetelmia-lapsille/>.
- Uusitalo-malmivaara, L. 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa Hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS- kustannus
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2017. Huomaa Hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Välivaara, C. 2010. Pesäpuu artikkeli: Ihmeet tapahtuvat arjessa! Kiintymyssuhteissaan traumatisoituneiden lasten tukeminen varhaiskasvatuksessa.